



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية



مذكرة لنيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تحت عنوان

مفهوم الذات لدى التلاميذ ذوي السمعة الممارسين وغير

الممارسين للأنشطة الرياضية

- دراسة ميدانية على مستوى بعض الثانويات بولاية مستغانم -

الأستاذ المشرف :

د/ جبوري

إعداد الطلبة:

➤ بخدمة عبد الوهاب

➤ غالم شمس الدين

الموسم الجامعي: 2023 - 2024





الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية



مذكرة لنيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تحت عنوان

مفهوم الذات لدى التلاميذ ذوي السمعة الممارسين وغير

الممارسين للأنشطة الرياضية

- دراسة ميدانية على مستوى بعض الثانويات بولاية مستغانم -

الأستاذ المشرف :

د/ جبوري

إعداد الطلبة:

➤ بخدمة عبد الوهاب

➤ غالم شمس الدين

الموسم الجامعي: 2023 - 2024

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

((رَبَّنَا آتِنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ أَمْرِنَا

رَشْدًا))

صدق الله العظيم



# الابداء

لى من عجز الشعراء عن مدحها وجفت أقلام الفصحاء في شكرها

لى من وصى عليها الذي فوق سبع سموات وجعل الجنة تحت أقدامها

لى من تعبت وقاست الكثير من أهلي، وعلمتني أن الحياة كفاح، ووراء كل تعب نجاح

أمسي الغالية

لى من يحمل من جهل الجبال عن حملها، وتحي الظهور من عينه لى من صبر لأهلي

لى منبع الصبر ومصدر قوتي وعزيمتي

أبي الغالي

لى من كانوا وإنما بجانبى وتقاسمت معهم مرحلة الطفولة، وتجمعتي معهم كلمة حب منذ الصغر وكانوا عوناً وفرحاً ودفناً

إخوتي، إخوتي

بخدمة عبد الوهاب





# شكر وتقدير

كما قيل:

علامة شكر المرء إعلان حمده فمن كتم المعروف منهم فما شكر

فالشكر أولو الله عز وجل على أن هداني لسلوك طريق البحث والتشبهه بأهل العلم وإن كان بيني وبينهم مفاوز.

كما أخص بالشكر واستاقي الكريم ومعلمي الفاضل المشرف على هذا البحث الدكتور

"جبوري"

فقد كان حوصا على قراءة كل ما أكتب ثم يوجهني لي ما يرى بأرق عبارة وأطفئ إشارة، فله مني وافر الشناء

وخالص الدعاء.

كما أشكر السادة الأساتذة وكل زملاء وكل من قدم لي فائدة أو أعانني بمرجع، أسأل الله أن يجزيهم عني خيرا وأن

يجعل عملهم في ميزان حسناتهم.

## الملخص باللغة العربية:

### مفهوم الذات لدى التلاميذ ذوي السمعة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية

وتهدف الدراسة التي بين أيدينا إلى محاولة معرفة مفهوم الذات لدى التلاميذ ذوي السمعة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية، ولأجل ذلك اتبعنا المنهج الوصفي، حيث تكونت عينة الدراسة من ذوي السمعة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية بولاية مستغانم، واستعملنا مقياس مفهوم الذات كأداة للدراسة، واستخدمنا لتحويل البيانات الى نتائج إحصائية معامل (الصدق، الثبات، معامل الارتباط البسيط لبيرسون)، وجاءت أهم نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة معنوية بين التلاميذ ذوي السمعة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في بعد الذات الجسمية لصالح التلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية، وعدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين التلاميذ ذوي السمعة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في بعد الذات الشخصية، اما اهم الاقتراحات والتوصيات فتمثلت بداية بضرورة الاهتمام بالأنشطة الرياضية التي تحسن من مفهوم الذات لدى ذوي السمعة، واقتراح برامج إدماجية رياضية للتلاميذ الغير الممارسين للأنشطة الرياضية من ذوي السمعة.

الكلمات الدالة: مفهوم الذات، السمعة، الأنشطة الرياضية.



## **Self-concept among obese students who practice and do not practice sports activities**

The study at hand aims to try to know the self-concept of obese students who practice and do not practice sports activities. To do this, we followed the descriptive approach, as the study sample consisted of obese students who practiced and did not practice sports activities in the state of Mostaganem. We used the self-concept scale as a tool for the study, and we used it to transform The data are divided into statistical results, coefficients (honesty, reliability, and Pearson's simple correlation coefficient). The most important results of the study were the presence of significant differences between obese students who practice and do not practice sports activities in the dimension of the physical self, in favor of students who practice sports activities, and the absence of significant differences. Among obese students who practice and do not practice sports activities in the personal self dimension. The most important suggestions and recommendations were initially the necessity of paying attention to sports activities that improve the self-concept of people with obesity, and proposing sports integration programs for obese students who do not practice sports activities.

**Keywords:** self-concept, obesity, sports activities.

## قائمة المحتويات

الصفحة	المحتويات
	الإهداء
	شكر وتقدير
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الأجنبية
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الاشكال
	التعريف بالبحث
	مقدمة
4	1- مشكلة البحث
5	2- فرضيات الدراسة
5	3- أهمية الدراسة
6	4- أهداف الدراسة
6	5- التعريف بمصطلحات البحث
7	6- الدراسات السابقة والمثابفة
10	7- التعليق على الدراسات السابقة والمثابفة
	الباب الأول: الدراسة النظرية
	الفصل الأول: مفهوم الذات
13	تمهيد
14	1- مفهوم الذات
14	2- أهمية الذات
15	3- اقسام مفهوم الذات
16	4- العوامل المؤثرة على مفهوم الذات
18	5- نظريات مفهوم الذات
21	خلاصة
	الفصل الثاني: السمنة

23	تمهيد
24	1- مفهوم السمنة
25	2- تصنيفات السمنة
27	3- اثار السمنة على الصحة
28	4- أسباب السمنة
30	5- علاج السمنة
33	خلاصة
الفصل الثالث: الأنشطة الرياضية	
35	تمهيد
36	1- مفهوم الأنشطة الرياضية
37	2- أنواع الأنشطة الرياضية
38	3- الأسس العلمية للأنشطة الرياضية
39	4- اهداف الأنشطة الرياضية
40	5- خصائص الأنشطة الرياضية
41	6- أهمية الأنشطة الرياضية
42	7- دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية
43	خلاصة
الباب الثاني: الدراسة التطبيقية	
الفصل الأول: دراسة استطلاعية ومنهجية البحث والإجراءات الميدانية	
46	تمهيد
47	1- المنهج المتبع
47	2- الدراسة الاستطلاعية
48	3- أدوات البحث
48	4- ضبط متغيرات الدراسة
48	5- مجتمع البحث
49	6- عينة البحث
49	7- مجالات البحث
50	8- الطريقة الإحصائية
50	9- شروط قياس الأداة العلمية

52	خلاصة
الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج	
54	1-تحليل ومناقشة النتائج
60	2-مقابلة النتائج بالفرضيات
62	الاستنتاجات
63	الاقتراحات والتوصيات
خاتمة	
المصادر والمراجع	
الملاحق	

## قائمة الجداول

الصفحة	الجدول
50	جدول رقم 01 يبين الخصائص السيكومترية لمقياس الذات
54	جدول رقم 02 يبين نتائج الفروق بين التلاميذ ذوي السمعة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في بعد الذات الجسمية
55	جدول رقم 03 يبين نتائج الفروق بين التلاميذ ذوي السمعة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في بعد الذات الشخصية
57	جدول رقم 04 يبين نتائج الفروق بين التلاميذ ذوي السمعة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في بعد الذات الاجتماعية
58	جدول رقم 05 يبين نتائج الفروق بين التلاميذ ذوي السمعة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في الذات

## قائمة الاشكال

الصفحة	الاشكال
54	شكل رقم 01 يبين مستوى التلاميذ ذوي السمعة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في بعد الذات الجسمية
56	شكل رقم 02 يبين مستوى التلاميذ ذوي السمعة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في بعد الذات الشخصية
57	شكل رقم 03 يبين مستوى التلاميذ ذوي السمعة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في بعد الذات الاجتماعية
59	شكل رقم 04 يبين مستوى التلاميذ ذوي السمعة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في الذات

التعريف بالبحث

يعتبر النشاط البدني أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان، وهو الأكثر مهارة من الأشكال الأخرى للنشاط البدني، ويعرفه "ماتيف" بأنه: "نشاط شكل خاص جوهره المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات وضمان أقصى تحديد لها" وبذلك فلأن ما يميز النشاط البدني الرياضي بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة ليس من أجل الفرد الرياضي فقط وإنما من أجل النشاط الرياضي في حد ذاته وتضيف طابعا اجتماعيا ضروريا وذلك لأن النشاط البدني نتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنه كائن إجتماعي ثقافي. (علي، 2022)

ويتميز النشاط البدني الرياضي عن بقية ألوان الأنشطة بالاندماج البدني الخاص ومن دونه لا يمكن أن نعتبر أي نشاط رياضي أو ننسبه إليه كما أنه مؤسس أيضا على قواعد دقيقة لتنظيم المنافسة بعدالة ونزاهة وهذه القواعد تكونت على مدى التاريخ سواء قديما أو حديثا، والنشاط البدني الرياضي يعتمد بشكل أساسي على الطاقة البدنية للممارسة وفي شكله الثانوي على عناصر أخرى مثل الخطط وطرق اللعب. (أحمد، 2023، صفحة 23)

ويحتل موضوع تقدير الذات البدنية مركزا هاما في نظريات الشخصية، كما يعتبر من العوامل الهامة التي تؤثر تأثيرا كبيرا على السلوك، فالسلوك هو حصيلة خبرات الفرد وتعتبر تقدير الذات البدنية من المتغيرات النفسية الهامة التي قد تلعب دورا هاما في مجال السلوك التنافسي، وتقدير الفرد عن ذاته قد يؤثر تأثيرا كبيرا على الأداء في المنافسات الرياضية، حيث أن تقدير الذات لا يؤثر فقط على استجابات اللاعبين الظاهرية وإنما قد يكون له دور في توجيه سلوك اللاعب في المستقبل، فتقدير الذات الجيد يجعل الفرد أكثر ثقة في تعاملاته مع الآخرين ويظهر ذلك بوضوح في الثقة بالنفس والافتتاع بالذات التي تظهر لدى الرياضيين الناجحين في أدائهم كما تبدو أهمية تقدير الذات في المجال الرياضي حيث تخلق موقفا ينتج عنه علاقات مختلفة بين الأفراد وإدراكاتهم، ويشير إلى ذلك "هاريس Harris" إلى أنه عندما

يدرك الفرد إحساسا سلبيا بالخبرة فان ذلك يعتبر تصارعا مع الذات وتضاربا في الخبرات وهذا يخلق عدم الرضا الذي قد يؤثر على مستوى الأداء الرياضي وقد يصل بالفرد إلى تجنب ممارسة النشاط الرياضي. (ماتثوماكاي، 2023، صفحة 74)

ومن هذا المنطلق جاء إجراء هذه الدراسة التي كانت بمثابة إطلالة على العلاقة بين النشاط البدني الرياضي والسمنة، بحيث قمنا بتقسيم بحثنا الى جانبين: جانب نظري وجانب تطبيقي.

وعليه اشتملت الدراسة النظرية ما يلي:

- الفصل الأول: مفهوم الذات،
- الفصل الثاني: السمنة،
- الفصل الثالث: الأنشطة الرياضية.

أما ما اشتملت عليه الدراسة التطبيقية فهو كالاتي:

- الفصل الاول: فقد تناول هذا الفصل الإجراءات المنهجية للدراسة، والمتمثلة في:
  - ✓ الدراسة الاستطلاعية،
  - ✓ تحديد المنهج المستخدم،
  - ✓ وصف عينة الدراسة،
  - ✓ صدق وثبات وموضوعية الاستبيان،
  - ✓ والوسائل الإحصائية.

➤ الفصل الثاني: فقد تم فيه عرض ومناقشة وتحليل النتائج المتوصل إليها والتعليق على مدى تحقيق فرضيات الدراسة والتي من خلالها توصلنا الى استنتاجات وخلاصة عامة أين تم طرح بعض الاقتراحات المستقبلية التي يمكن دراستها مستقبلا.



1- مشكلة البحث:

تناول الباحثون مفهوم تقدير الذات الجسمية وربطوا بينه وبين السمات النفسية الأخرى، بل تعدى الأمر إلى أن وضع بعض العلماء بعضاً من الحقائق والفروض التي ترقى إلى مستوى النظرية. وتقدير الذات مفهوم متعدد الأبعاد موجود بدرجات متفاوتة لدى الأفراد، وهو عنصر مهم يندرج ضمن مفهوم الذات، ويعكس مدى إحساس الفرد بقيمته وكفاءته، فعندما يكون للأفراد اتجاهات إيجابية نحو أنفسهم يكون تقدير الذات لديهم مرتفعاً، ويكون لديهم اتجاهات سلبية نحو أنفسهم يكون تقدير الذات لديهم منخفضاً، وبعبارة أخرى فإن تقدير الذات هو التقييم العام لحالة الفرد كما يدركها بنفسه هو. (مصطفى، 2020، صفحة 44)

وتعد مرحلة التعليم الثانوي من أهم المراحل التي تلاءم النمو الفسيولوجي والإدراكي والحركي للتلميذ، كونها فترة مهمة في نمو الفرد بصفة عامة والتلميذ بصفة خاصة إذ يبدأ خلالها في التدرج من مستوى الإدراك الكلي العام والشامل، إلى مستوى التحديد والثبات والتحليل وتتمو لديه أجهزة التحكم في الأعصاب والعضلات والتنفس، وهذه العمليات تحتاج إلى رعاية وإلى تنظيم من أجل المساعدة على تحقيق ترابط إجمالي لنضجه العضوي والعصبي والحركي، مما يساعده في الإعداد لتطوير مهارات الأداء الأساسية، وتقدير الذات لديه فممارسة الألعاب والأنشطة البدنية، تسمح للتلميذ اكتشاف ذاته وتقييمها والأنشطة البدنية تعتبر من الوسائل الضرورية التي تساعد التلميذ في التعرف وتطوير سماته النفسية وتغرس لديه الثقة بالنفس والعزيمة وروح المنافسة والإنجاز.

ولتخصص الباحثين ورؤيتهما لهذه الإشكالية من خلال مجتمعهما، تبادر إلى ذهنهما

التساؤل التالي:

➤ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ ذوي السمات الممارسين وغير

الممارسين للأنشطة الرياضية في الذات؟

التساؤلات الجزئية:

➤ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين في بعد الذات الجسمية؟

➤ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين في بعد الذات الشخصية؟

➤ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين في بعد الذات الاجتماعية؟

2-فرضيات الدراسة:

من خلال التساؤل العام الذي طرحناه قمنا بوضع الفرضية العامة التي اقترحناها كإجابة على سؤال البحث وهو كالآتي:

➤ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ ذوي السمعة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في الذات.

التساؤلات الجزئية:

➤ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين في بعد الذات الجسمية.

➤ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين في بعد الذات الشخصية.

➤ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين في بعد الذات الاجتماعية.

3-أهمية الدراسة:

تتبلور أهمية الموضوع في عدة نقاط نذكر أهمها:

➤ اضافة جديدة الى الدراسات التي تعالج نفس الموضوع،

➤ تعد الدراسة الحالية في حدود علم الباحثين،

- يتوقع من خلال نتائج هذه الدراسة التعرف الى مدى تأثير الذات الجسمية على تلاميذ المرحلة الثانوية،
- يتوقع من خلال نتائج هذه الدراسة التوصل الى دور ترسيخ المفهوم الصحيح للذات الجسمية لدى التلاميذ البدناء.
- تساهم الدراسة من خلال الإطار النظري للدراسة والدراسات السابقة والمثابرة ونتائجها، المساهمة في تشجيع البحث العلمي في مجال الذات الجسمية والأنشطة الرياضية،
- استخلاص جملة من التوصيات العلمية قصد جعلها كمرجع علمي يستفيد منها الباحثون في هذا المجال.

#### 4- أهداف الدراسة:

ان اجراء أي بحث أو اعداد أي موضوع علمي يكون من أجل الوصول الى غاية ما وتحقيق أهداف محددة، فالبحث العلمي يطمح للكشف عن الحقائق أو تخصيص مشكل ما لإعطاء الحلول ان أمكن، فالدراسة الراهنة تسعى الى تحقيق الأهداف التالية:

- التعرف على مدى وجود فروق بين التلاميذ ذوي السمعة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في الذات.
- ايجاد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين في بعد الذات الجسمية.
- ايجاد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين في بعد الذات الشخصية.
- ايجاد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين في بعد الذات الاجتماعية.

5-التعريف بمصطلحات البحث:

5-1-الذات الجسمية:

التعريف الاصطلاحي: هي الصورة الجسمية في بنية الجسم ومظهره يعد من الأمور الحيوية التي تحول الفرد بمفهوم لذاته.

التعريف الاجرائي: هو عبارة عن مفهوم التلاميذ وإدراكهم للعناصر المختلفة المكونة لشكل اجسامهم.

5-2-السمنة:

التعريف الاصطلاحي: تراكم غير طبيعي أو مفرط للدهون على نحو يشكل خطراً على الصحة. (الكافي، 2017، صفحة 16)

التعريف الاجرائي: هي زيادة غير طبيعية في الوزن وتراكم كبير للدهون في جسم التلميذ.

5-3-الأنشطة الرياضية:

التعريف الاصطلاحي: نشاط تربوي يعمل على تربية النشء تربية متزنة ومتكاملة من النواحي: الوجدانية والاجتماعية والبدنية والعقلية.

التعريف الاجرائي: هي من أهم وسائل التعبير عن الذات بالنسبة للأفراد بمختلف أعمارهم ويكشف عن رغباتهم وميولهم.

6-الدراسات السابقة والمشابهة:

➤ الدراسة الاولى:

العنوان: مفهوم الذات الجسمية لدى الطالبات الرياضيات وغير الرياضيات دراسة ميدانية على طالبات جامعة باتنة 2.

الطالب: عبد المالك معلم.

السنة: 2022.

الجامعة: مصطفى بن بولعيد - باتنة -.

الشهادة: بحث علمي.

هدفت الدراسة الى البحث عن مدى تأثير ممارسة الرياضة على تحسين الجسم لدى الطالبات الرياضيات من خلال مقارنتهن بغير الرياضيات. استخدم الباحث للتحقق من فرضيات الدراسة المنهج الوصفي، وشملت عينة الدراسة (60) طالبة من جامعة باتنة 2 ومن جميع المستويات، (30) طالبة من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تمثل العينة الممارسة و (30) طالبة غير ممارسة من مختلف الميادين من جامعة باتنة 2 كعينة غير ممارسة. استعمل الباحث مقياس مفهوم الذات الجسمية لمحمد حسن علاوي كأداة للدراسة والحزمة الاحصائية SPSS. وقد توصل الباحث الى ان ممارسة الانشطة الرياضية تزيد من مستوى تقدير الذات الجسمية لدى الطالبات الرياضيات ووجود علاقة بين الذات المثالية والذات الواقعية لدى الطالبات الرياضيات.

➤ الدراسة الثانية:

العنوان: انعكاس ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية على تقدير الذات البدنية والذات الاجتماعية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

الطالبة: كاسيا بوراي.

السنة: 2018.

الجامعة: الجزائر.

الشهادة: بحث علمي.

هدفت الدراسة الي إبراز دور ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية على مستوى تقدير الذات البدنية والذات الاجتماعية لدي تلاميذ كمرحلة التعليم الثانوي و ابراز الفروق بين الذكور والاناث الممارسين في تقدير الذات البدنية والاجتماعية ، فتوصلت الدراسة الي وجود فروق ذات الدلالة الإحصائية بين الممارسين والغير ممارسين للأنشطة البدنية والرياضية ومستوي تقدير الذات البدنية والذات الاجتماعية لدي التلاميذ كما أظهرت الدراسة أيضا الي وجود فروق معنوية بين الذكور والاناث لصالح الذكور في تقدير الذات البدنية ولصالح الاناث، والأخير تنعكس ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية بشكل إيجابي على تقدير الذات البدنية والذات الاجتماعية لدي التلاميذ الممارسين بمرحلة التعليم الثانوي.

➤ الدراسة الثالثة:

العنوان: مفهوم الذات متعدد الأبعاد لدى المراهقين الممارسين للرياضة والمراهقين غير الممارسين للرياضة . دراسة مقارنة .

الطالب: الصديق بالحاج.

السنة: 2017.

الجامعة: اكلي محند اوالحاج -البويرة-.

الشهادة: بحث علمي.

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على مفهوم الذات متعدد الأبعاد ، مفهوم الذات الأكاديمي و مفهوم الذات الرياضي و مفهوم الذات للمظهر الجسمي ، لدى المراهقين الممارسين للرياضة مقارنة بالمراهقين غير الممارسين للرياضة ، وكذلك الكشف عن الفروق بين الجنسين ، وقد استخدم مقياس مفهوم الذات متعدد الأبعاد بالاعتماد على نموذج شافلسون Shavelson ومقياس مارش Marsh و الذي قام بترجمته من اللغة الإنجليزية الى اللغة العربية عبد الهادي سيد عبده و فاروق السيد عثمان (2002) ويهدف هذا المقياس الى تحليل مفهوم الذات من

خلال العديد من الأبعاد ، واعتمدنا في هذا البحث على مقياس للأبعاد الثلاثة البعد الأكاديمي والرياضي والمظهر الجسمي ، وتكونت عينة البحث من 160 طالب وطالبة بجامعة البويرة وقد توصلت الى النتائج التالية: . لا توجد فروق دالة احصائيا في مفهوم الذات الأكاديمي بين المراهقين الممارسين للأنشطة الرياضية وغير الممارسين للأنشطة الرياضية . توجد فروق دالة احصائيا في مفهوم الذات الرياضي ومفهوم الذات للمظهر الجسمي لصالح المراهقين الممارسين للأنشطة الرياضية. . توجد فروق دالة احصائيا في مفهوم الذات الأكاديمي لصالح المراهقات اللواتي لا يمارسن الأنشطة الرياضية . توجد فروق دالة احصائيا في مفهوم الذات الرياضي ومفهوم الذات للمظهر الجسمي لصالح المراهقات الممارسات للأنشطة الرياضية.

#### 7-التعليق على الدراسات السابقة والمثابرة:

يتضح من خلال عرض هذه الدراسات التي اهتمت بالذات الجسمية والتلاميذ البدناء الممارسين للأنشطة الرياضية، ويمكن إبراز أهم ما تم استخلاصه من هذه الدراسات في النقاط التالية:

- تحديد موضوع الدراسة الحالية والهدف منها.
- تحديد المنهج المناسب لموضوع الدراسة الحالية.
- تحديد العينة وطريقة اختيارها وحجمها.
- تحديد محتوى الأدوات المناسبة والمطبقة لهذه الفئة.
- تحديد الأدوات المناسبة لجمع البيانات.
- تحديد أنسب المعالجات الإحصائية بما يتناسب مع طبيعة فروض وأهداف الدراسة الحالية.

الباب الأول

الدراسة النظرية



# الفصل الأول

## مفهوم الذات

## تمهيد

إن مفهوم الذات العام وتقدير الذات البدنية يكونان من المظاهر المرغوبة بشدة لدى النفس البشرية، وتوجد عدة مفاهيم للذات البدنية وتعني الكفاءة الرياضية الجاذبية الجسمية والوضع البدني وكذلك القوى البدنية وبالإضافة إلى ذلك يوجد مصطلح الاستحقاق النفسي البدني والذي يعادل مصطلح تقدير الذات البدني وهذا ما سنتطرق إليه في هذا الفصل.

## 1- مفهوم الذات:

يعرف كل من جابر عبد الحميد وعلاء كفاف تقدير الذات تعريفاً معجمياً بأنه اتجاه نحو تقبل الذات والرضا عنها واحترامها، وأن مشاعر استحقاق الذات وجدارتها مقوم أساسي في الصحة النفسية كذلك فإن نقص التقدير الذات ومشاعر عدم الجدارة هي أعراض اكتئابية شائعة، وفي التحليل النفسي يعني تقدير الذات أن تكون علاقة الأنا طيبة بالانا الأعلى.

ويشير كوهن في تعريفه لمفهوم تقدير الذات على أنه الدرجة التي يتطابق عندها الذات المثالية " و "الذات الواقعية". (موسى، 2016، صفحة 13)

أما روز نبرج فيعرف تقدير الذات بأنه اتجاهات الفرد الشاملة سالبة كانت أو موجبة نحو نفسه، وهذا يعني أن تقدير الذات المرتفع يعني أن الفرد يعتبر نفسه ذو أهمية وقيمة، بينما يعني تقدير الذات المنخفض عدم رضا الفرد عن ذاته، أن تقدير الفرد لذاته عند روز نبرج إنما يعني الفكرة التي يدركها الفرد عن كيفية رؤية الآخرين له وتقييمه له. (داماسيو، 2022، صفحة 41)

إن لكلمة الذات المستعملة في علم النفس معنيان متميزان فهي تفرق من ناحية باتجاهات الشخص ومشاعره عن نفسه ومن ناحية أخرى تعتبر مجموعة من العمليات السيكلوجية التي تحكم السلوك والتوافق، فالمعنى الأول يمكن أن يطلق عليه " الذات كموضوع أما الثاني فيعبر عن الذات كعملية أو صيرورة فالذات حسب هذا المعنى هي مجموعة من العمليات السيكلوجية والعقلية النشطة كالتفكير والتذكير والإدراك. (الجبوري، 2022، صفحة 27)

## 2- أهمية الذات:

➤ كما ينمو الطفل حاجته الى التقدير ممن حوله في المدرسة من أقرانه ومدرسيه ليحظى بهذا التقدير فيعمل وينشط في مجالات كثيرة في الدراسة وفي أوجه النشاط المدرسي وفي النظام ليلفت اليه الانظار ويحظى بالتقدير الاجتماعي المرغوب، وقد يمثل تقدير

الذات الفرد من الآخرين بمدحه أو الثناء عليه، ونجد كذلك عن البالغين حيث يميل الفرد الى أن يثاب على عمل أجاده أو مشروع قام به أثابة مادية كالحصول على علاوة من رئيسه أو على درجة أو على تشجيع.

➤ فحصوله ما يصل اليه الفرد من نجاح أو فشل خلال خبرات حياته هي من تحدد شدة أو ضعف الحاجة الى التقدير لدى هذا الفرد، فعندما يبدأ الفرد في احداث التغييرات في البيئة المحيطة به فان أصابه الفشل عاود المحاولة فيما هو أكثر تعقيدا أو مخاطرة فنتيجة ما يصل اليه الفرد من موازنة بين ما أصاب محاولاته من نجاح وفشل في معالجة أمور البيئة والتحكم فيها فانه يكتسب الاقدام أو الأحجام عن مثل هذه المحاولات.

➤ ان الحاجة لتقدير الذات أو الشعور بالقيمة الذاتية، وهي في الواقع موجودة في أساس كل سلوك بشري وبمعنى اخر فان كل شخص مهم جدا في نظر نفسه وهذا يعني شيئا كبيرا من سلوكنا مدفوع بنظرتنا ونحن حين نتصرف نأخذ بعين الاعتبار ذواتنا وتأثير هذا التصرف بالنسبة اليها، فمن الممكن أخيرا التأكد على أن الفرد يدرك ذاته بأصالة على أنها جديرة بالتقدير واهتمام لديه أقوى مما لدى الشخص ذي المشاعر الدونية.  
(محمد ر.، 2021، صفحة 67)

### 3-أقسام مفهوم الذات:

يقسم العلماء الذات الى قسمين:

➤ تقدير الذات المكتسب: هو تقدير الذات الذي يكتسبه الشخص خلال انجازاته فيحصل الرضا بقدر ما أدى الفرد من نجاحات فهنا الفرد يقدر ذاته بناء على ما يحصله من انجازات.

➤ تقدير الذات الشامل: يعود الى الحس العام بالافتخار بالذات دون أي انجاز أو نجاح فهو ليس مبني على مهارة محددة أو انجازات معينة، فالأشخاص الذين أخفقوا في

حياتهم العملية ولا يزالون ينعمون بالدفء الذاتي العام حتى وان اخفقوا في الاكتساب فهم الذين يمتلكون تقدير الذات الشامل وهو ما أطلق عليه " ألبرت باندورا " في نظريته المعرفية الاجتماعية فالفرد الذي يدرك أنه يتمتع بفعالية الذات في أداء نوعي خاص يعبر على ذلك بقدر كبير من الثقة بالنفس ولكن لا يعني هذا أنه سينجح، بل بالعكس ربما سيخفق اذا أعطى لنفسه أكثر مما يستحق من تقدير لإمكاناته وقدراته.

ولكن يجب ألا يغفل أن العلاقة الاجتماعية أثر في اكتساب النفس ثقتها اللازمة، فهناك علاقة مباشرة بين التقدير الذاتي والنجاح الاجتماعي الذي يشمل الاعتدال في المظهر والنجاح العلمي، والقدرة على تكوين علاقات اجتماعية جيدة اذ يحتاج الفرد الى قدر من القبول والاحترام الاجتماعي لتتكون لديه مشاعر ايجابية حول نفسه ويرى نفسه بأنه ناجح في عيون الآخرين، كما أن تأثير العلاقات الاجتماعية الشخصية يتحدد بدرجة عالية بقدرة الشخص على التسامح والاحترام والانفتاح الذهني وتقبل الآخرين. (منور، 2021، صفحة 95)

#### 4-العوامل المؤثرة على مفهوم الذات:

➤ القدرة العقلية: حيث أنها تلعب دورا هاما في تقدير الذات، فالطفل في سن المدرسة سيطالب بإبراز قدراته العقلية في التحصيل لنيل رضا مدرسيه، أو المقارنة مع الآخرين، يؤثر مستواه المرتفع أو المنخفض في تصوره لنفسه ويزداد أثر القدرات العقلية مع التقدم في العمر، وهي من أهم العوامل التي تؤدي الى الفروق الفردية بين الاشخاص.

➤ الخصائص الجسمية: تلعب دورا كبيرا في رسم صورة الذات لدى المراهق على نفسه والعضلات القوية، والقدرة على التحمل وتناسق الجسم وخاصة عند الأنثى تساعد في تكوين مفهوم ايجابي للذات، والنقص في هذه الجوانب يحدث تكوين مفهوم سلبي للذات عند الشخص.

➤ الأسرة: من أهم العوامل الاجتماعية التي تسهم في تكوين شخصية الأبناء ولها دور كبير في مجالات التوافق وعدم التوافق النفسي للفرد، فتماسك الأسرة ووجود الوالدين له

أثر كبير في النمو السليم للطفل من الناحية النفسية والاخلاقية، لأن الأسرة هي الموجه الأول للطفل لاكتساب السلوك السليم وهي المكتشف الأول لقدرات الطفل ومهاراته، كما أنها المدرب الأول للطفل لتنمية المهارات الاجتماعية ، وتختلف أساليب التنشئة الأسرية من أسرة الى أخرى، اذ تتصف بعض الأسر باللين والتسامح ، والبعض الآخر القسوة والتسلط، فتوفر الجو العاطفي للأبناء يعد من أهم العوامل في تكوين شخصياتهم ومقدار الثقة في أنفسهم.

➤ المدرسة: تعتبر المدرسة الموجه الثاني للطفل بعد الأسرة لأنها تسهم في رسم صورة الطفل لذاته من خلال الخبرات المدرسية ومن خلال مواقف جديدة وأفراد جدد في حياة الطفل. (عبابنة، 2021، صفحة 122)

➤ المجتمع: يعتبر المجتمع الطرف الثالث في توجيه الطفل بعد الأسرة والمجتمع فالدور الاجتماعي يتطلب من الفرد الارتباط بمن حوله، ومخالطة الناس، والعمل معهم، والشعور بالألفة والتعاطف لينال منهم القبول، وهذا الدور يختلف باختلاف الثقافات، والنوع الاجتماعي، فقد تتسجم هذه الأدوار فيحدث الرضا عن الذات، وقد لا تتسجم فيحدث الصراع في الادوار مما يؤثر في تقدير الفرد لذاته.

➤ جماعة الأقران: يقصد بجماعة الأقران جماعة الأصدقاء وحالة الزمالة، حيث يحرص كل امرئ في المجتمع في أي مرحلة من مراحل عمره على الانتماء الى جماعة من الأصدقاء يتقاربون معه من العمر، فيسعى اليهم ويكافح في سبيل تثبيت مكانته بينهم، ويتبنى قيمهم ومعاييرهم ومثلهم السلوكية ويتجه اليهم بوجدانه وعاطفته وولائه ، ولذلك تلعب جماعة الأقران دورا حيويا في نشأت معظم المراهقين وهي من العوامل المهمة في عملية التنشئة الاجتماعية عندهم، ويتأثر تقدير الذات بملاحظات وأحكام الأقران فتقوم جماعة الأقران بدور " المدرسة الخاصة " التي يتعلم المراهقون فيها مبادئ الحياة العملية عن طريق تجاربهم المشتركة على الحياة ومناقشاتهم وأحاديثهم والاحتكاك بينهم

وتبادل الخبرات، ويزداد تأثر المراهق كلما ابتعد عن أسرته وتعذر عليه أن يناقشها في أمره وأحواله. (عوض، 2021، صفحة 54)

### 5-نظريات مفهوم الذات:

من النظريات التي فسرت مفهوم الذات هي:

1 -نظرية روزنبرج: إن هذه النظرية تعتبر من أوائل النظريات التي وضعت أساساً لتفسير وتوضيح تقدير الذات، حيث ظهرت هذه النظرية من خلال دراسته للفرد وارتقاء سلوك تقييمه لذاته، في ضوء العوامل المختلفة التي تشمل المستوى الاقتصادي والاجتماعي، والديانة وظروف التنشئة التربوية .

ووضع روزنبرج للذات ثلاثة تصنيفات هي :

- الذات الحالية أو الموجودة: وهي كما يرى الفرد ذاته وينفعل بها.
- الذات المرغوبة: وهي الذات التي يجب أن يكون عليها الفرد .
- الذات المقدمة: وهي صور الذات التي يحاول الفرد أن يوضحها أو يعرفها للآخرين، ويسلط روزنبرج الضوء على العوامل الاجتماعية فلا أحد يستطيع أن يضع تقديراً لذاته والإحساس بقيمتها إلا من خلال الآخرين، ويعد روزنبرج(1979) تقدير الذات اتجاه الفرد نحو نفسه لأنها تمثل موضوعاً يتعامل معها ، ويكون نحوها اتجاهاً ، وهذا الاتجاه نحو الذات يختلف من الناحية الكمية عن اتجاهاته نحو الموضوعات الأخرى. (الشافي، 2021، صفحة 87)

2 -نظرية كوبر سميث: لقد استخلص "كوبر سميث " Cooper Smith نظريته لتفسير تقدير الذات من خلال دراسته لتقدير الذات عند أطفال ما قبل المدرسة الثانوية ، حيث ذهب إلى أن تقدير الذات مفهوم متعدد الجوانب ، ولذا فعلينا ألا نتعلق داخل منهج واحد ومدخل معين لدراسته ، بل علينا أن نستفيد منها جميعاً لتفسير الأوجه المتعددة لهذا المفهوم ، ويؤكد- أيضاً- بشدة أهمية تجنب فرض الفروض غير الضرورية، فضلاً عن ذلك يرى "كوبر سميث"

أن تقدير الذات ظاهرة أكثر تعقيداً لأنها تتضمن كلاً من تقييم الذات ورد الفعل أو الاستجابات الدفاعية ، وإذا كان تقدير الذات يتضمن اتجاهات تقييمه نحو الذات فإن هذه الاتجاهات تتسم بقدر كبير من العاطفة ، فتقدير الذات عند سميث هو الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه متضمناً الاتجاهات التي يرى أنها تصفه على نحو دقيق ، ويقسم تعبير الفرد عن تقديره لذاته إلى قسمين ( التعبير الذاتي ) ، وهو إدراك الفرد لذاته ووصفه لها و(التعبير السلوكي) ويشير إلى الأساليب السلوكية ، التي تفصح عن تقدير الفرد لذاته ، التي تكون متاحة للملاحظة الخارجية .

3-نظرية إبشتاين: من نظريات الذات التي سعى فيها "إبشتاين" Epstion إلى توضيح ماهية مفهوم الذات بقوله : " إن كل شخص يضع هيئة أو صياغة للذات اعتماداً على قدرتها وصلاحيتها بشكل غير مقصود طبقاً لخبراته المختلفة ، ويشكل الجزء الأكبر من هذه الصياغة احتراماً كاملاً للذات بمقدار الخبرات المرتبطة بالإنجاز ، وبزيادة تقدم الفرد ، فإن نظريته تزداد تعقيداً ، ومع ذلك يظل متمسكاً بمبادئها الأساسية، بمعنى أن اعتقاد شخص ما في قيمته وأهميته قد لا يتغير كثيراً بشكل جذري، ودائماً تتغير الاستنتاجات المستخلصة من هذه الاعتقادات ، أو يعاد فحصها والتحقق منها مرة أخرى بتقدم العمر وزيادة خبرات الحياة، فاعتقاده بأنه إنسان ذو قيمة ليس بالضرورة أن يتخلص منه في جميع الحالات، وأنه من السهل أن يحبني الآخرون مثلاً ، ويتطور هذا المفهوم التقويمي وفقاً لملاحظات عن ذاته ، أنه كموضوع مجرد وفقاً لكيفية رؤية الآخرين له ، وهو على هذا النحو أمر مكتسب يتوقف بالدرجة الأولى على خبرات التنشئة الأولى ومدى الاستحسان والاستهجان الذي لقيه الفرد أو يلقاه من قبل ذوي أهمية في حياته .(خالدي، 2018، صفحة 44)

4 -نظرية زيلر: إن نظرية "زيلر Zille" في تقدير الذات نالت شهرة أقل من نظريتي روزنبرج وكوبر سميث، وحظيت بدرجة أقل منها، من حيث الذبوع والانتشار، لكنها في الوقت نفسه تعد أكثر تحديداً وأشد خصوصية، أي أن زيلر يعتبر تقدير الذات ما هو إلا البناء الاجتماعي للذات. وينظر زيلر إلى تقدير الذات من زاوية نظرية المجال في الشخصية، ويؤكد أن تقييم



الذات لا يحدث في معظم الحالات إلا في الإطار المرجعي الاجتماعي، ويصف تقدير الذات بأنه تقدير يقوم به الفرد لذاته. ويلعب دور المتغير الوسيط أو أنه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات والعالم الواقعي، وعلى ذلك، فعندما تحدث تغييرات في بيئة الشخص الاجتماعية، فإن تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية المتغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد لذاته تبعاً لذلك.

5 -نظرية الذات عند روجرز: أن نظرية روجرز قد جعلت من الذات جوهر الشخصية إذ تعكس عند روجرز مبادئ النظرية الحويوية ، وبعض من سمات نظرية المجال وبعض من الملامح لنظرية فرويد ، كما أنها تؤكد المجال السيكولوجي وترى أنه منبع السلوك .كما ارتكزت نظرية الذات عند روجرز على عمق خبرته في الإرشاد و العلاج النفسي، وخاصة في الطريقة التي ابتدعها في العلاج النفسي، وهي العلاج المتمركز حول الذات،ومن وجهة تلك النظرية فإن الذي يحدد السلوك ليس المجال الطبيعي الموضوعي ولكنه المجال الظاهري "عالم الخبرة" الذي يدركه الفرد نفسه؛فالمجال الذي تحدث فيه الظاهرة هو الذي يحدد معناها ، وأن هذا المعنى أو الإدراك هو الذي يحدد سلوكنا إزاء الموقف. (ناصر ، 2018، صفحة 66)

## خلاصة

مفهوم الذات لدى الفرد هو ذلك المفهوم الذي يقوم بصفة أساسية بتوجيه وضبط وتنظيم ادائه وفعله وهو يبني أو يتحقق من خلال اتصالات وخبرات اجتماعية ضمن مفاهيم أخرى هامة.

# الفصل الثاني

السمعة

## تمهيد

السمنة من الأمراض التي باتت تنتشر كثيرا في مختلف المجتمعات، وتؤثر كثيرا على الحالة الصحية العامة للإنسان ويتبعها في كثير من الأحيان الإصابة بأمراض أخرى مثل السكري من النوع الثاني والضغط وأمراض القلب وغيرها، ويصاب الإنسان بالوزن الزائد نتيجة تراكم الدهون الناجمة عن استهلاك سعرات حرارية زائدة عن حاجة الجسم مع عدم حرق تلك السعرات وعدم ممارسة الرياضة، وفيما يلي نتعرف على أهم أسباب السمنة وأضرارها وطرق علاجها وكيفية الوقاية من السمنة.

## 1- مفهوم السمنة:

تُعرّف السمنة تبعًا لمنظمة الصحة العالمية (World Health Organization) واختصارًا WHO على أنّها تراكم الدهون بشكلٍ مفرط في الجسم، مما قد يؤثر في صحة الشخص، ومن الجدير بالذكر أنّ الشخص يُعدّ مصابًا بالسمنة في حال ارتفاع وزنه عن المعدل الطبيعي بمقدارٍ كبير، أمّا بالنسبة لزيادة الوزن فهي زيادة وزن الجسم عن المعدل الطبيعي ولكن ليس بشكل شديد الخطورة كما هو الحال مع السمنة. (جمال، 2017، صفحة 85)

وفي سياق الحديث نبين أنّه يمكن تحديد ما إذا كان الشخص يعاني من السمنة بعدة طرق، وفيما يأتي بيان بعضها:

➤ الاستعانة بمؤشر كتلة الجسم (Body mass index) واختصارًا BMI ، بحيث يتم تحديد إذا كان الشخص يعاني من السمنة بناءً على القيم الآتية:

1- في حال كانت قيمة مؤشر كتلة الجسم تتراوح بين 25 إلى 29.9 فهذا يعني أنّ الشخص يعاني من الوزن الزائد.

2- في حال كانت قيمة مؤشر كتلة الجسم 30 فأكثر، فيدل ذلك على أنّ الشخص يعاني من السمنة.

➤ حساب نسبة الخصر إلى حجم الورك. حساب نسبة الخصر إلى الطول.

➤ تحديد كمية وتوزيع الدهون في الجسم. (الصفا، 2017، صفحة 27)

هذا وتزيد السمنة من احتمالية الإصابة بالعديد من الأمراض المصاحبة للسمنة، وخاصةً أمراض القلب، وسكري النمط الثاني، وصعوبات التنفس أثناء النوم، وأنواع معينة من السرطان، والفصال العظمي. وعادةً ما تنتج السمنة من مزيج من سعراتٍ حرارية زائدة، مع قلةٍ في النشاط البدني والتأثيرات الجينية. ذلك على الرغم من أن القليل من الحالات تحدث في المقام الأول

بسبب الجينات، واضطرابات الغدد الصماء، والأدوية، والأمراض النفسية. ويجب ملاحظة أن الدلائل على أن الأفراد الذين يعانون السمنة يأكلون قليلاً لكنهم يزدون في الوزن بسبب بطء عمليات الأيض؛ في المتوسط فإن فقدان الطاقة لدى الذين يعانون السمنة أكبر من نظرائهم الذين لا يعانونها بسبب الحاجة للطاقة من أجل الحفاظ على كتلة جسم متزايدة. ويتمثل العلاج الأول للسمنة في اتباع حمية غذائية وممارسة التمارين الرياضية. ولتدعيم مثل تلك الأنشطة، أو في حالة خيبة عن هذا العلاج، فربما يكون من الممكن تعاطي أدوية التخسيس لتقليل الشهية أو لمنع امتصاص الدهون. إلا أنه في الحالات المتقدمة، يتم إجراء جراحة أو يتم وضع بالون داخل المعدة للتقليل من حجمها و/أو تقليل طول الأمعاء، مما يؤدي إلى شبع مبكر وخفض القدرة على امتصاص المواد الغذائية من الطعام.

وتعد السمنة سبباً رئيسياً للموت يمكن الوقاية منه على مستوى العالم أجمع، وهي تشهد شيوعاً أو انتشاراً متزايداً بين فئات الراشدين والأطفال، وتعتبر السلطات السمنة واحدة من أكثر مشكلات الصحة العامة في القرن الحادي والعشرين خطورة. ويُنظر إلى السمنة على أنها وصمة في العالم الحديث (خاصةً العالم الغربي)، على الرغم من أنها كانت يُنظر إليها - وعلى نطاقٍ واسعٍ - على أنها رمز الثروة والخصوبة في عصور أخرى عبر التاريخ، وهو رأي ما زال سائداً في بعض أنحاء العالم. (الدليمي، 2016، صفحة 41)

## 2- تصنيفات السمنة:

السمنة هي الحالة الطبية التي تتراكم فيها الدهون الزائدة بالجسم إلى درجةٍ تتسبب معها في وقوع آثارٍ سلبيةٍ على الصحة. ويتم تحديدها من خلال مؤشر كتلة الجسم، كما يتم تقييمها بصورةٍ أكبرٍ في ضوء توزيع الدهون من خلال مقياس نسبة الخصر إلى الورك وعوامل خطورة التعرض لأمراض القلب. يرتبط مؤشر كتلة الجسم بشكل وثيق بكل من نسبة دهون الجسم وإجمالي دهون الجسم.

ويتغير الوزن الصحي عند الأطفال وفقاً لعاملي السن والجنس. إن السمنة عند الأطفال والمراهقين لا يتم التعبير عنها برقمٍ مطلقٍ، ولكن في ضوء العلاقة فيما بين قياساتهم بقياسات جماعة طبيعية تاريخية، وبالتالي تكون السمنة هي مؤشر كتلة الجسم الأكبر من المرتبة المئوية الخامسة والتسعين. حيث تم الحصول على تلك البيانات المرجعية التي تم بناء هذه النسب عليها خلال المدة المتراوحة بين عامي 1963 و1994، وبالتالي لم تتأثر بالزيادات الحالية في الوزن.

كما تُعد التعريفات التي حددتها منظمة الصحة العالمية في عام 1997 ونشرتها في عام 2000 هي الأكثر انتشاراً وشيوعاً، إلا أنه تم إجراء بعض التعديلات على التعريفات التي صاغتها منظمة الصحة العالمية من قِبَل بعض الجهات الأخرى. حيث تُقسّم دراسات الجراحة "الدرجة الثالثة" السمنة أو البدانة إلى تصنيفاتٍ فرعيةٍ، ولكن القيم المحددة لهذا التصنيف ما زال مشكوكٍ في مدى دقتها.

أي مؤشر كتلة جسم  $\leq 35$  أو 40 يشير إلى سمنةٍ مفرطةٍ

أي مؤشر كتلة جسم  $\leq 35$  أو 40-44,9 أو 49,9 يشير إلى سمنةٍ مرضيةٍ

أي مؤشر كتلة جسم  $\leq 45$  أو 50 يشير إلى سمنةٍ رهيبيةٍ

أعدت بعض الدول تعريف مرض السمنة، حيث تعاني الشعوب الآسيوية من تبعاتٍ صحيةٍ سلبيةٍ عند مؤشر كتلة الجسم الأقل من مؤشر كتلة الجسم عند القوقازيين، فقد عرّفه اليابانيون على أنه أي مؤشر كتلة جسم أكبر من 25، في حين استخدم الصينيون مؤشر كتلة جسم أكبر من 28 في تعريفهم للسمنة. (جندل، 2016، الصفحات 50-51)

## 3- آثار السمنة على الصحة:

وزن الجسم الزائد مرتبط بالعديد من الأمراض، خاصةً أمراض القلب، سكري النمط الثاني، توقف التنفس الانسدادي أثناء النوم، وأنواع معينة من السرطان، والفصال العظمي. مؤدياً بذلك إلى انخفاض متوسط عمر الفرد المأمول و/أو إلى وقوع مشاكلٍ صحيةٍ متزايدةٍ.

➤ معدل الوفيات: السمنة هي واحدةً من أسباب الموت الرئيسية التي يمكن الوقاية منها، والمنتشرة عبر أرجاء العالم أجمع. حيث توصلت دراسات واسعة النطاق في كلٍ من الولايات المتحدة الأمريكية وأوروبا إلى أن خطر الوفاة يقل إذا كان مؤشر كتلة الجسم يتراوح بين 22.5 و 25 كجم/م<sup>2</sup> في غير المدخنين وإذا كان يتراوح بين 24 و 27 كجم/م<sup>2</sup> عند المدخنين، مع مخاطر زيادة احتمالية الموت تماشياً مع التغير في كلا الاتجاهين. هذا وقد اقترن مؤشر كتلة الجسم الذي يزيد على 32 بتضاعف معدل الوفيات فيما بين النساء على مدار فترةٍ مقدارها 16 عاماً. ومن المقدر أن السمنة في الولايات المتحدة تعدد السبب الكامن وراء زيادة معدلات الوفيات من 111.909 إلى 265.000 في العام الواحد، بينما يرجع السبب وراء موت مليون فردٍ (7.7%) في الاتحاد الأوروبي إلى زيادة الوزن. وفي المتوسط، تُخَفِّض السمنة أو البدانة من متوسط العمر المأمول من ستة إلى سبعة أعوامٍ تقريباً: حيث يُخَفِّض متوسط كتلة الجسم الذي يتراوح بين 30 و 35 من متوسط العمر المأمول بمقدار عامين إلى أربعة أعوام، في حين تُخَفِّض السمنة المفرطة من متوسط العمر المأمول بمقدار عشرة أعوام. (شيث، 2010، صفحة 98)

## ➤ أمراض القلب

- 1) مرض القلب الإقفاري: الذبحة الصدرية واحتشاء عضل القلب
- 2) قصور عضلة القلب الاحتقاني
- 3) فرط ضغط الدم
- 4) اضطرابات في استقلاب الشحوم—الكوليسترول والشحوم الثلاثية



(5) تخثر الوريد العميق وانصمام رئوي. (السباعي، 2015، صفحة 15)  
4-أسباب السمنة:

➤ الغذاء: تتنوع وتختلف حصة الطاقة الغذائية للفرد بصورة ملحوظة فيما بين المناطق والدول، وقد اختلفت أيضاً بشكل كبير عبر الزمن. حيث تزايد متوسط السرعات الحرارية المتاحة للفرد (كميات الطعام المشتراة) على مدار الفترة من بداية السبعينات في القرن العشرين إلى نهاية التسعينات منه في جميع أنحاء العالم ما عدا أوروبا الشرقية. أما في عام 1996 فقد حققت الولايات المتحدة أكبر معدل استهلاكٍ بمقدارٍ وصل إلى "3654" سعراً حرارياً للفرد. إلا أن هذا المعدل تزايد بصورة أكبر خلال عام 2003 حتى وصل إلى "3754". وفي نهايات التسعينات من القرن العشرين كان الأوروبيون يتناولون نحو "3394" سعراً حرارياً للفرد الواحد، أما في المناطق النامية من آسيا بلغ ذلك "2648" سعراً حرارياً للفرد، وبلغ في إفريقيا السوداء "2176" للفرد. كما وُجِدَ أن إجمالي استهلاك السرعات الحرارية له علاقةً بالسمنة. (كمال، 2024، صفحة 97)

➤ نمط الحياة السكوني: يلعب نمط الحياة السكوني دوراً في توليد السمنة. حيث أن هناك تحولاً عظيماً عبر أرجاء العالم أجمع نحو عملٍ يتطلب مجهوداً بدنياً أقل، حيث لا يقوم ما لا يقل عن 60% من سكان العالم حالياً بأداء المران الكافي. والسبب الرئيسي في هذا هو الاستخدام المتزايد لوسائل النقل الآلية وشيوع استخدام التقنيات الموفرة للمجهود بصورة أكبر داخل المنازل. أما بالنسبة للأطفال، فقد ظهر انخفاض في معدلات المجهود البدني نتيجة الإقلال من سلوكيات المشي وممارسة التربية البدنية. هذا بالإضافة إلى أن الأرقام الخاصة ببذل المجهود البدني في أوقات الفراغ حول العالم ليست واضحة. حيث تشير منظمة الصحة العالمية إلى أن الناس في جميع أنحاء العالم يمارسون بصورة أقل الأنشطة الترفيهية النشطة، في حين أثبتت دراسة من فنلندا زيادةً في هذه الممارسات، وأفادت دراسة أخرى في الولايات المتحدة أن النشاط البدني في وقت الفراغ لم يتغير تغيراً ذا دلالة واضحة ملموسة. وتوجد علاقة بين الوقت المستهلك في مشاهدة التلفاز واحتمالية الإصابة بالسمنة عند كل من الأطفال والراشدين.

حيث أوضحت نتائج دراسة ما وراء تحليلية، كانت قد أجريت عام 2008 أن 63 من أصل 73 دراسة (86%) نبهت إلى ارتفاع معدل السمنة لدى الأطفال مع زيادة مشاهدة لوسائل الإعلام، حيث تزداد المعدلات طردياً مع زيادة الوقت المستهلك في مشاهدة التلفاز. (أروا، 2022، صفحة 25)

➤ الوراثة: توصلت الدراسات التي ارتكزت على أنماط الوراثة بدلاً من جينات بعينها إلى أن 80% من ذرية أي أبوين يعانين من السمنة جاءت مصابة بالسمنة أيضاً، ومن ناحية أخرى فإن أقل من 10% من ذرية أي أبوين يتمتعان بالوزن الطبيعي جاءت مصابة بالسمنة.

➤ الأمراض البدنية والنفسية: ظهرت بعض الأمراض العقلية والبدنية بالإضافة إلى بعض المواد الدوائية المعينة يمكن أن تزيد من احتمالية الإصابة بالسمنة. تشتمل الأمراض البدنية التي تزيد احتمالية الإصابة بالسمنة على متلازمات جينية نادرة، بالإضافة إلى بعض الظروف الوراثية أو المكتسبة ومنها: قصور الدرقية، فرط نشاط قشر الكظر والتي يُطلق عليها أيضاً "متلازمة كوشنغ"، نقص هرمون النمو، واضطرابات الأكل: نهام عصبي، ومتلازمة الأكل الليلي. على الرغم من ذلك، فلا يُنظر إلى السمنة على أنها اضطراب نفسي، لذا فهي ليست مدرجة ضمن الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية. هذا وتتزايد مخاطر الإصابة بالسمنة والبدانة بين المرضى الذين يعانون من اضطرابات نفسية دون غيرهم من الأفراد الذين لا يعانون منها.

➤ المحددات الاجتماعية: في حين تلعب التأثيرات الجينية دوراً هاماً في تفهم السمنة، إلا أنها لا تستطيع أن تفسر الزيادة الكبيرة الحالية والملاحظة في دول بعينها أو في أنحاء العالم أجمع. على الرغم من أنه من المقبول أن تناول السعرات الحرارية بشكل أكبر من استهلاكها داخل الجسم البشري يؤدي إلى السمنة على مستوى الأفراد، إلا أن سبب هذه التحولات فيما بين عاملي التناول والاستهلاك على المستوى المجتمعي ما زال محل نقاش وجدال. هناك عدد من النظريات تدور حول ذلك السبب، بينما يظن أغلب

المختصين أن السبب هو مجموعة من العوامل المتنوعة. (توبيس، 2022، صفحة

(122)

### 5- علاج السمنة:

من الجدير بالذكر أنّ فرصة التخلص من السمنة وفقدان الوزن على المدى الطويل ترتفع إذا تم إشراك فريق الرعاية الصحية، بما في ذلك أخصائي التغذية وعلماء النفس، بالإضافة إلى مدربي الرياضة، وفي سياق الحديث نبين وجود ثلاث استراتيجيات يُمكنها المساعدة في التخلص من السمنة، وفيما يأتي بيانها بشيءٍ من التفصيل:

1- تغيير النظام الغذائي: إنّ المفتاح الرئيسي الذي يتحكم في عملية إنقاص الوزن هو تناول سعرات حرارية أقل، إذ تأتي السعرات الحرارية من الأطعمة والمشروبات المختلفة التي يتم تناولها، وفي الحقيقة توجد بعض الأطعمة التي تحتوي على كمية كبيرة من السعرات الحرارية، مثل الأطعمة الغنية بالدهون والسكريات كما ذكرنا سابقاً، حيث إنّ تناول مثل هذه الأطعمة يُقدم للجسم كميات كبيرة من السعرات الحرارية دون الحصول على العناصر الغذائية المهمة للجسم.

ومن الجدير بالذكر أنّ الخبراء في مجال خسارة الوزن، ينصحون بخسارة حوالي 0.5 إلى 1 كيلوغرام في الأسبوع، إذ يُعدّ ذلك المعدل الصحي والآمن لخسارة الوزن، ويُشار إلى أنّ 0.5 كيلوغرام من الدهون يحتوي على 3500 سعرة حرارية تقريباً، لذا من أجل خسارة 0.5 كيلوغرام في الأسبوع فإنّ ذلك يتطلب حرق 500 سعرة حرارية يومياً، ولتوضيح ذلك يمكن الاطلاع على المعادلة الآتية: 500 سعرة حرارية \* 7 أيام = 3500 سعرة حرارية في الأسبوع. وفي سياق الحديث يجدر التنويه إلى أنّ بعض العادات الغذائية اليومية قد تكون سبباً في زيادة الوزن، وفيما يأتي بيان بعض العادات الغذائية التي يجب تغييرها للتخلص من السمنة:

➤ تناول الطعام بسرعة.

➤ تناول الطعام عند عدم الشعور بالجوع.

➤ عدم تناول وجبات معينة من الطعام، مثل وجبة الفطور. (العظمة، 2008، صفحة

(99)

2- التمارين الرياضية: تساهم التمارين الرياضية في رفع معدل الأيض في الجسم، كما أنّها تحسن من المظهر الخارجي للجسم، لذا فإنّ ممارسة التمارين الرياضية من الخطوات الفعّالة التي تُعزز من طاقة الجسم وتولد حافزاً داخلياً لخسارة الوزن، ويُنصح برفع معدل التمارين الرياضية والنشاط البدني بشكلٍ تدريجي، فعندما يبدأ الجسم بفقدان الوزن والحصول على المزيد من الطاقة يكون رفع معدل النشاط البدني أسهل.

وفي سياق الحديث نبين أنّ رفع الأثقال يُمكن الجسم من حرق السعرات الحرارية ويحد من تباطؤ عملية الأيض، والتي تُعدّ أحد الآثار الجانبية التي قد تحدث نتيجة فقدان الوزن، لذا يُنصح بالذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية من 3 إلى 4 مرات في الأسبوع، مع ضرورة الحرص على استشارة المدرب والتأكد من الطبيب بعدم وجود ما يُعيق ممارسة هذه الرياضة، وفي حال لم تكن رياضة رفع الأثقال خياراً مناسباً، فيمكن القيام ببعض تمارين القلب والتي تُعرف بتمارين الكارديو التي تفيد في خسارة الوزن وتساهم في الحفاظ على الصحة، وفيما يأتي بيان بعض الأمثلة على تمارين القلب:

➤ المشي.

➤ الركض.

➤ الهرولة.

➤ ركوب الدراجات.

➤ السباحة. (أحمدي، 2005، صفحة 86)

3- تغيير نمط الحياة إنّ إجراء بعض التغييرات على النظام الغذائي وممارسة الرياضة بهدف خسارة الوزن قد يستدعي إجراء مجموعة من التعديلات على الجدول الزمني ويتضمن ذلك ما يأتي:

- الاستيقاظ المبكر لممارسة التمارين الرياضية وإعداد وجبات صحية من الطعام.
- إجراء بعض التعديلات البسيطة المتعلقة بنمط الحياة اليومي، كالحصول على قسطٍ كافٍ من النوم، حيث إنّ ذلك يؤثر بشكلٍ فعال في الهرمونات التي تتحكم في الشعور بالجوع والامتلاء، بالإضافة إلى ضرورة الحد من التوتر النفسي الذي يرتبط بزيادة الوزن. (سواس، 2004، صفحة 62)

## خلاصة

تُعدّ السمنة من الاضطرابات الصحية الخطيرة، والتي قد تسبب للجسم العديد من الاضطرابات الصحية، حيث إنّ العادات الغذائية الخاطئة إلى جانب نمط الحياة اليومي غير الصحي من الأمور التي من شأنها أن تزيد من خطر الإصابة بذلك، فضلاً عن العوامل الأخرى التي تم الإشارة إليها، لذا لا بدّ من إجراء بعض التغييرات في نمط الحياة اليومي والحرص على تناول الطعام الصحي والمتوازن، بالإضافة إلى ممارسة التمارين الرياضية اليومية من أجل تعزيز قدرة الجسم على خسارة الوزن.

# الفصل الثالث

## الأنشطة الرياضية

## تمهيد

تعتبر الأنشطة الرياضية بمثابة الركيزة القاعدية لتنمية الفرد جسمياً، فهو يساهم بقسط كبير في تحسين وتطوير القدرات العقلية والنفسية للفرد، فإذا ما أوليت أهمية كبيرة للنشاط البدني الرياضي بتوفير المنشآت والمرافق الرياضية مثل: القاعات، ومساحات اللعب، فهذا يعني إعطاء أكثر من فرصة قصد التخفيف من الضغوط النفسية التي يمكن ان تصيب الافراد، واكتساب الصحة وتجنب المضاعفات التي يمكن ان تحدث لهم لعدم ممارستها لأي نوع من الأنشطة الرياضية.



## 1- مفهوم الانشطة الرياضية:

يعتبر النشاط الرياضي حجر الزاوية في الحصول على المواطن السوي المحب لوطنه بالانتماء إليه والقادر على العمل والإنتاج بخلوه من الأمراض وتمتعته بالصحة والعافية فقد عرف بأنه:

أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان وهو الأكثر تنظيماً و الأرفع من الأشكال الأخرى للنشاط البدني ويعرف " ماتيفيف " بأنه نشاط ذو شكل خاص وهو المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات وضمان أقصى تحديد لها ،وبذلك فعلى ما يميز النشاط الرياضي بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من أجل الفرد الرياضي فقط وإنما من أجل النشاط في حد ذاته وتضيف " كوسولا " أن التنافس سمة أساسية تضفي على النشاط الرياضي طبعاً اجتماعياً ضرورياً وذلك لان النشاط الرياضي إنتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنه كائن اجتماعي ثقافي .أو نسبة إليه، كما أن ومؤسس أيضاً عليه ويتميز النشاط الرياضي عن بقية ألوان النشاط البدني بالاندماج البدني الخالص، ومن دونه لا يمكن أن نعتبر أي نشاط على أنه نشاط رياضي ذو قواعد دقيقة لتنظيم المنافسة بعدالة ونزاهة. وهذه القواعد تكون تعلى مدى التاريخ سواء قديماً أو حديثاً والنشاط الرياضي يعتمد أساساً على الطاقة البدنية للممارس وفي شكله الثانوي على عناصر أخرى مثل الخطط وطرق اللعب. (عجرمة، 2005، صفحة 99)

إن النشاط البدني الرياضي عبارة عن مجموعة من المهارات، متعلمة من اتجاهات يمكن أن يكتسبها الفرد دون سن معين يوظف ما تعلمه في تحسين نوعية الحياة نحو المزيد من تكيف الفرد مع بيئته ومجتمعه، حيث أن ممارسة النشاط البدني والرياضي لا تقتصر المنافع على الجانب الصحي والبدني فقط. (حسن، 2023، صفحة 59)

ويشير " عمرو بدران " أن النشاط الرياضي بأشكاله هو ذلك النشاط الذي يمارسه الانسان ممارسة ايجابية، فردي أو جماعي، وفقاً لقوانين وقواعد محددة، بحيث يحدث تغييرات بدنية،

عقلية، اجتماعية، نفسية تمكنه من التكيف مع أقرانه والبيئة المحيطة به. (أحمد، 2023،  
صفحة 51)

## 2-أنواع الانشطة الرياضية:

هناك ثلاثة أنواع من الأنشطة الرياضية وهي كالتالي:

2-1-الأنشطة التي تتعلق بالجهاز التنفسي والدوراني: وتكون على شكل تمارين بطيئة ومتكررة على نمط واحد ومن أمثلتها: المشي وركوب الدرجات والتي تعتبر من الأنشطة السهلة جدا والغير مكلفة.

2-2-الأنشطة التي تتعلق بتقوية العضلات والمفاصل: ويعمل هذا النوع من الأنشطة على تحسين عملية الأيض، وهي مجموعة من التفاعلات الكيميائية التي تحدث داخل الخلية لاستخلاص الطاقة الكيميائية المخزنة فيها، كما تحسن التنسيق والتوازن وتقوي العظام والعضلات والوضع الجسدي بشكل عام ومن أمثلتها: رفع الأثقال، تمارين الضغط، وصعود الدرج بسرعة وغيرها من التمارين البدنية. (الأبهر، 2022، صفحة 52)

2-3 الأنشطة الرياضية التي تعمل على زيادة مرونة العضلات: ويعمل هذا النوع من الأنشطة على تعزيز نطاق حركة الجسم والتقليل من إصابة العضلات وتوفير استرخاء جسدي وعقلي كامل ومن أمثلتها تمارين الشد العضلي و تمارين الإطالة العضلية.

ويمكننا أيضا أن نأخذه من تصنيف آخر وهو كالتالي:

2-1 النشاط الرياضي الترويحي: تعد الممارسة الرياضية أبرز الوسائل الترويحية البدنية الهادفة المساهمة في تحقيق حياة متوازنة وهو الهدف من اكتساب المهارات الحركية والرياضية والمعلومات المتصلة بها، وعليه يصبح النشاط الرياضي نشاط ترويحي يستثمره الفرد في وقت فراغه، ما يعود عليه بالصحة الجيدة والارتياح النفسي والانسجام الاجتماعي.

2-2 النشاط الرياضي التنافسي: يستخدم تعبير المنافسة استخداما واسعا وعريضا في الأوساط الرياضية، يعتبر استخدام المنافس والمتنافس غالبا ما يكون بديلا أو مرادفا لكلمة رياضي،

كما يستخدم تعبير المنافسة بشكل عام من خلال وصف عملياتها، وتتحقق عندما يكافح اثنان أو أكثر في سبيل ما لتحقيق هدف معين، وعلى الرغم من أن الفرد إذا حقق غرضه بالتحديد فإنه يحرم المنافسين الآخرين منه، إلا أنه يحزر بعض الأهداف إذا كافح وبذل الجهد، وهكذا تشتد المنافسة كلما اقتربت من باب نهاية المباراة.

2-3 النشاط الرياضي التربوي: النشاط الرياضي هو نشاط تربوي يعمل على تربية النشء تربية متزنة ومتكاملة من النواحي: الوجدانية والاجتماعية والبدنية والعقلية، عن طريق برامج ومجالات رياضية متعددة، تحت إشراف قيادة متخصصة تعمل على تحقيق أهداف النشاط الرياضي بما يسهم في تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية في مراحل التعليم العام. (قرين، 2021، صفحة 23)

### 3- الأسس العلمية للأنشطة الرياضية:

اعتبر المختصين في الميدان الرياضي أن لأي نشاط أسس يرتكز عليها، بحيث تعتبر كمقومات للنشاط لا تخرج عما يحيط بالإنسان في مختلف الميادين الخاصة العلمية منها وهو ما يجعلهم لا يفصلون الأسس التالية كقاعدة للنشاط البدني:

3-1 الأسس البيولوجية: المقصود بها طبيعة عمل العضلات أثناء النشاط البدني الرياضي إضافة إلى مختلف الأجهزة الأخرى التي تزوده بالطاقة كالجهاز الدوري، التنفسي، العظمي. 3-2 الأسس النفسية: هيكل الصفات الخلقية والإرادية والمعرفية والإدارية لشخصية الفرد ودوافعه وانفعالاته، وهي تساعد على تحليل أهم نواحي النشاط الرياضي من خلال السلوك، كما تساهم في التحليل الدقيق للعمليات المرتبطة بالنشاط الرياضي، إضافة إلى مساعدة في الإعداد الجيد والمناسب والتدريب الحركي المناسب.

3-3 الأسس الاجتماعية: ويقصد بها العمل الجماعي والتعاون، الألفة، الاهتمام بأداء الآخرين ويمكن لهذه الصفات تنميتها من خلال أوجه النشاطات الرياضية المختلفة. (العريزي، 2019، صفحة 39)

## 4- أهداف الأنشطة الرياضية:

4-1 أهداف التنمية البدنية: يعتبر هدف النشاط الرياضي الارتقاء بالأداء البدني والوظيفي للفرد، ولأنه يتصل بصحة الإنسان ولياقته البدنية فهو يعد من أهم أهداف النشاط الرياضي حيث يعمل على تطوير وتحسين وظائف أعضاء جسم الإنسان من خلال الأنشطة البدنية الحركية المقننة والمختارة، وكذلك المحافظة على مستوى أداء الوظائف وصيانتها.

وتعتمد أهمية هدف التنمية البدنية على حقيقة مؤكدة، والتي تشير إلى أن تنمية الأجهزة الحيوية بطريقة ملائمة وتشغيلها على نحو مناسب من شأنه أن يضيف الحيوية والنشاط على الفرد ويصون صحته ويجعل أداءه أفضل، من خلال تكيف الأجهزة الحيوية مع الجهد المبذول، وقابلية استعادة الاستشفاء بعد المجهود ومقاومة التعب وتوفير الطاقة.

وذكرت "ويست بوتشر" أن هدف التنمية يجب أن يعمل على جعل التمرين والنشاط الرياضي عملاً يومياً منتظماً بشكل روتيني من أجل صحة أفضل وأداء أحسن للإنسان كي يحيا حياة طيبة صحية.

ويتمثل التأكيد على أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي للفرد العادي وليس للفرد الرياضي وحسب من خلال هدف التنمية البدنية والعضوية لأن فوائد الممارسة تنعكس على حياة الفرد في مجملها وليس على صحته العضوية والجسمية فقط، فآثار ذلك ينعكس على أعمال الفرد اليومية الروتينية، ومهام وظيفته أو مهنته، ووقت فراغه وهذا من خلال تضمين برامجه الأنشطة الحركية كالألعاب، والجمباز وغيرها التي تشمل على اشتراك المجموعات العضلية الكبيرة في الجسم بحيث تحدث تأثيراً نشطاً وفاعلاً على الأجهزة الحيوية المختلفة للجسم للعمل بكفاية. (البكري، 2019، صفحة 71)

4-2 أهداف التنمية المعرفية: تعتبر الحركة في النشاط الرياضي أحد أهم المصادر المعرفية خصوصاً في مراحل الطفولة من حيث أنها تنمي القدرة على الملاحظة والابتكار، وتسهم في التعقل السلوكي، ويكون أقدر على حل المشكلات، وإصدار الأحكام والتحليل، كما يساهم

النشاط الرياضي في إثراء التعليم في المواد الدراسية الأخرى غير الرياضية من حيث إدراك العلاقات الفرعية والكتابة والحساب، وهذا ما أكده "بياجيه" Piaget من أن السلوك الحركي أساس للتنمية العقلية بما ذلك عمليات التفكير ذاتها في مراحل الطفولة المبكرة.

3-4 أهداف التنمية النفسية: في دراسة أجراها رائد علم النفس الرياضة "أوجليفيتكو" OgiliveTutko على خمسة عشر ألف من الرياضيين، أوضحت أن لممارسة النشاط الرياضي تأثيرات نفسية والمتمثلة فيما يلي:

- اكتساب الحاجة إلى تحقيق وإحراز أهداف عالية لأنفسهم ولغيرهم.
- الاتسام بالانضباط الانفعالي والطاعة واحترام السلطة.
- اكتساب مستوى رفيع من الكفايات النفسية المرغوبة مثل: الثقة النفس، الاتزان، التحكم في النفس، انخفاض التوتر وانخفاض في التعبيرات العدوانية.
- ويساهم هدف التنمية النفسية عبر النشاط الرياضي في إتاحة فرص المتعة والبهجة، لأن الأصل في هذه الأنشطة هو اللعب والحركة، حيث يخفف الإنسان من التوتر والضغوط، ويسعى إلى نشاط يتيح له اللذة ويمكنه من التنفيس عن هذه الضغوط والتوترات والأحداث المزعجة، كما أن ألوان النشاط الحركي المختلفة من رياضة وألعاب تتيح فرصا للفرد للتعبير عن نفسه. (إبراهيم، 2017، صفحة 50)

#### 5- خصائص الأنشطة الرياضية:

تتميز ممارسة النشاط الرياضي عن غيره من الأنشطة الأخرى على أنه متعدد المهام والأدوار، حسب احتياجات الفرد، وتتميز خصائصه في النقاط التالية:

- النشاط البدني عبارة عن نشاط اجتماعي وهو تعبير عن تلاقي متطلبات المجتمع،
- الفرد مع متطلبات المجتمع،
- خلال النشاط البدني يلعب البدن وحركاته الدور الرئيسي،

- فكلمنا نلاحظ النشاط البدني يحتوي على مزايا عديدة ومفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه ومجتمعه حيث يستطيع ادراج التكيف الداخلي والاستراحة من عدة حالات عالقة في ذهنه،
- يؤثر المجهود الكبير على تسيير العمليات النفسية للفرد لأنها تتطلب درجة عالية من الانتباه والتركيز. (هنداوي، 2017، صفحة 79)

#### 6- أهمية الأنشطة الرياضية:

- ويكمن إجمال أهمية النشاط الرياضي فيما يلي:
- استنفاد الطاقة الزائدة.
- تحقق النمو النفسي المتوازن.
- يكسب النشاط الرياضي الإنسان القدرة على تقدير وتمييز السلوك.
- إن للنشاط الرياضي تأثير إيجابي في التغلب على المشكلات التي تؤثر على الكفاءة والقدرة الوظيفية لأجهزة الجسم الحيوية وبخاصة القلب والرئتين.
- يعمل على تحقيق التوازن بين النشاط الفكري والاجتماعي والبدني، وأن يصبح حاجة أساسية وضرورية من ضروريات العصر.
- أنه توجد حاجة ماسة لتطوير المهارات والقدرات البدنية التي تمكن الشباب من اختيار واستخدام النشاط الاستخدام الأمثل والمناسب لوقت الفراغ.
- يساعد النشاط الرياضي على اكتشاف نواحي التقدم أو التخلف أو الانحراف في أي مرحلة من مراحل، واتخاذ خطوات إيجابية في سبيل تكامل الشخصية.
- إن الرياضة عبارة عن نشاط، وكل نشاط للإنسان ما هو إلا نشاط اجتماعي يتحدد بصفة عامة من خلال الدوافع الاجتماعية، ولا يرتبط في المقام الأول بالدوافع أو الاتجاهات الفسيولوجية

➤ يلعب النشاط الرياضي دورا هاما في أن يصبح الرياضي متزنا انفعاليا، ويستطيع التكيف مع الآخرين في شتى مجالات الحياة المختلفة.

➤ إن السرعة المتزايدة للحياة الحديثة يمكن أن تخف وطأتها عن طريق النشاط الرياضي، فيمكن للفرد أن يتدرب على التحكم في تغيراته الانفعالية عن طريق اشتراكه في الألعاب المختلفة فيتحكم في عواطفه ويبتعد عن القلق، ويشعر بالثقة ويتمتع بالبهجة. (حلمي،

2016، صفحة 13)

#### 7-دوافع ممارسة الانشطة الرياضية:

➤ المحافظة على الحالة الصحية للفرد والعمل على تطويرها.  
 ➤ الحاجة إلى النشاط البدني في عالم يتميز بالميكنة ويؤدي إلى حياة لا تتميز بالحركة.  
 ➤ الحاجة إلى الترويح، والحاجة إلى الاسترخاء، وتهدئة الأعصاب وذلك للتخلص من مشاغل وتوترات الحياة اليومية.

➤ الحاجة إلى التواصل مع الآخرين وذلك في عالم أصبح الفرد فيه منعزلا داخل الجماعة.  
 ➤ الحاجة إلى العودة الطبيعة في عالم يتسم بأنه عالم صناعي تسوده حياة اصطناعية غير طبيعية.

➤ تأكيد وإثبات الذات واستكشاف الفرد لقدرات واستعدادات جسمه.

➤ إشباع التذوق الفني والجمالي.

➤ إشباع الميل إلى اللقب التنافسي. (حلمي، 2015، صفحة 66)

## خلاصة

إن ما يمكن أن نستخلصه من خلال ما أشرنا إليه حول الأنشطة الرياضية وعن أنواعها المتعددة وفوائدها الكثيرة أنها تنطوي على قيم مختلفة ويشبع حاجات ورغبات الأفراد الأصحاء أو المصابين، بالإضافة إلى كونها نشاطا اجتماعيا وترفيها ممتعا، فهب تعتبر وسيلة تربية ووقائية وصحية للفرد إذ ما تم استغلالها بصفة منظمة ومستمرة، كما أن النشاط البدني الرياضي له دور كبير في تطوير قدرات الفرد مثل: القوة والمداومة والمرونة، وأنه وسيلة مهمة في تربية روح الجماعة والتعاون والاحترام للآخرين.



الباب الثاني

الجانب ا لتطبيقي

# الفصل الأول

الدراسة الاستطلاعية

ومنهجية البحث

والإجراءات الميدانية

## تمهيد

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى الكشف عن الحقائق، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، وهذه الأخيرة تعني " مجموعة المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه، وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها "

أن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد المنهجية التي تساعدنا في معالجتها موضوع البحث الذي نحن بصدد دراسته إلى الكثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية: وبالتالي الوقوف على أهم النقاط التي من مفادها التقليل من الأخطاء . واستغلال أكثر للوقت والجهد وانطلاقاً من المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث إلى إتقان الوسائل والأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث.

## 1- المنهج المتبع:

إن مناهج البحث تختلف في البحوث باختلاف مشكلة البحث وأهدافها، فالمنهج "هو عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه".

فالمنهج الوصفي هو: " طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أعراض محددة لوضعية اجتماعية أو مشكلة اجتماعية أو سكان معينين. (ذنينات، 1995، صفحة 51)

## 2- الدراسة الاستطلاعية:

من اعتبار ان الدراسة الاستطلاعية هي بمثابة الأساس الجوهرى لبناء البحث كله، وهي خطوة أساسية ومهمة في البحث العلمي، إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقتها ووضوحها. (بركان، 1995، صفحة 54)

يؤكد طاقم البحث الحالي ان دراستهم الاستطلاعية استند الى مراجعة ادبية دونت في الجانب النظري لهذه المدكرة في حين ان جانبها التطبيقي اسند فيه على الدراسات السابقة سواء في:

- معرفة حجم المجتمع الأصلي ومميزاته وخصائصه.
  - التأكد من صلاحية أداة البحث (المقياس) وذلك من خلال التعرض للجوانب التالية:
    - ✓ وضوح البنود وملائمتها لمستوى العينة وخصائصها.
    - ✓ التأكد من وضوح التعليمات.
    - ✓ سهولة ووضوح الأسئلة
  - المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية، وبالتالي تفادي الصعوبات والعراقيل التي من شأنها أن تواجهنا.
- ولهذا الغرض قمنا بتوزيع الاستمارة على عينة قوامها 07 تلاميذ تم استبعادهم من التجربة الاساسية.

## 3- أدوات البحث:

## 3-1- جمع المعلومات وكيفية تطبيقها:

إن حصولنا على المعلومات الكافية والبيانات المتعلقة بالدراسة سهلت علينا الإلمام (الإحاطة) بأغلب جوانب الدراسة وجاءت هذه مباشرة بعد تحديد العينة المراد دراستها وتختلف هذه الطريقة باختلاف الموضوع وحسب المجال التي تمت فيه الدراسة استعملنا في بحثنا مجموعة من الطرق المتمثلة في:

➤ مقياس تسني لمفهوم الذات.

## 4- ضبط متغيرات الدراسة:

4-1- تعريف المتغير المستقل: هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

تحديد المتغير المستقل: مفهوم الذات.

4-2- تعريف المتغير التابع: متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع. (زرواتي، 2007، صفحة 78)

تحديد المتغير التابع: التلاميذ ذوي السمعة..

## 5- مجتمع البحث:

من الناحية الاصطلاحية: "هو تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ من العينة وقد تكون هذه المجموعة: مدارس، فرق، تلاميذ، سكان، أو أي وحدات أخرى". (رضوان، 2000، صفحة

(79)

يتكون مجتمع البحث في دراستنا من التلاميذ ذوي السمعة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية.

#### 6- عينة البحث:

تعتبر العينة من الأدوات الأساسية في البحوث العلمية والهدف الأساسي منها الحصول على معلومات وبيانات على المجتمع الأصلي للبحث، حيث عينة البحث هي معلومات عن عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الأصلي لموضوع الدراسة، بحيث تكون ممثلة تمثيلاً صادقاً.

" العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءاً من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث، وهي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني وبالنسبة لعلم النفس وعلوم التربية البدنية والرياضية تكون هي "أشخاص" والعينة هي المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع بحث معين وفي بحثنا شملت جزءاً من مجتمع الدراسة، وحرصاً منا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع، قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة قصدية.

وقد كانت العينة متواجدة في ولاية مستغانم، وكانت متمثلة في تلاميذ الثانوي الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية ذوي السمعة.

#### 7- مجالات البحث:

##### 7-1- المجال المكاني:

تم توزيع استمارة مفهوم الذات على تلاميذ الطور الثانوي في ولاية مستغانم.

##### 7-2- المجال الزمني:

لقد تم ابتداء البحث منذ أوائل شهر نوفمبر 2023، عن طريق البحث في الجانب النظري أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد تم توزيع الاستمارات على التلاميذ في شهر مارس 2024.

#### 8- الطريقة الإحصائية:

لكي يتسنى لنا التعليق وتحليل نتائج الاستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بالاستعانة بأسلوب التحليل الإحصائي، وهذا عن طريق تحويل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الاستمارة إلى أرقام وتمثلت الوسائل الإحصائية المستخدمة في: لمعالجة هذه الدراسة قمنا باستخدام برنامج SPSS بالاعتماد على الأدوات الإحصائية التالية:

1. المتوسط الحسابي.
2. الانحراف المعياري.
3. اختبارات للمجاميع المستقلة.
4. معامل الارتباط البسيط لبيرسون.

#### 9- شروط قياس الأداة العلمية:

##### 9-1- الثبات لمقياس الذات:

من أجل حساب معامل الثبات لمقياس الذات، قمنا بتوزيع استمارات المقياس على عينة التجربة الاستطلاعية البالغ قوامها 07 تلاميذ والتي تم استبعادها من عينة الدراسة الأساسية ثم قمنا بتوزيعه مرة أخرى بعد مرور أسبوعين ومن خلال هذا تم معرفة درجة ثبات الأداة.

##### 9-2- الصدق الذاتي لمقياس الذات:

لمعرفة الصدق الذاتي لمقياس الذات قمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، والجدول رقم 01 يبين الخصائص السيكومترية لمقياس الذات:

جدول رقم 01 يبين الخصائص السيكومترية لمقياس الذات

الصدق الذاتي	الثبات	إعادة التوزيع		التوزيع		
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.98	0.97	2.50	22.71	3.20	22.29	الذات الجسمية
0.97	0.94	3.63	23.14	3.68	22.71	الذات الشخصية
0.95	0.91	2.93	23.29	2.99	22.57	الذات الاجتماعية
0.93	0.86	4.98	69.14	5.94	67.59	مقياس الذات ككل

من خلال الجدول رقم 01 نلاحظ أن قيمة معامل الثبات لأبعاد مقياس الذات والمقياس ككل تتدرج بين القيمتين 0.86 و0.97، فيما تتراوح قيمة الصدق الذاتي بين 0.93 و0.98 وهذا ما يعني أن مقياس الذات المستخدم يتمتع بمعامل صدق وثبات عاليين.



## خلاصة

نستخلص مما سبق أنه لا دراسة علمية بدون منهج، وكل دراسة علمية ناجحة ومفيدة لا بد لها وأن تتوفر لدي الباحثين اللذان يقومان بها منهجية علمية معينة ومناسبة وتتماشى مع موضوع ومتطلبات البحث، ولا بد له أن تتوفر لديهما أدوات البحث مختارة بدقة من عينة ومتغيرات واستبيان وغيرها. تتماشى مع متطلبات البحث وتخدمه بصفة تسمح لهما بالوصول إلى حقائق علمية صحيحة ومفيدة للباحثين والمجتمع ومنه فإن العمل بالمنهجية يعد أمراً ضرورياً في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت والوصول إلى النتائج المؤكدة إضافة إلى وجوب أن تكون المنهجية والأدوات المستخدمة في البحث واضحة وخالية من الغموض والتناقضات.

# الفصل الثاني

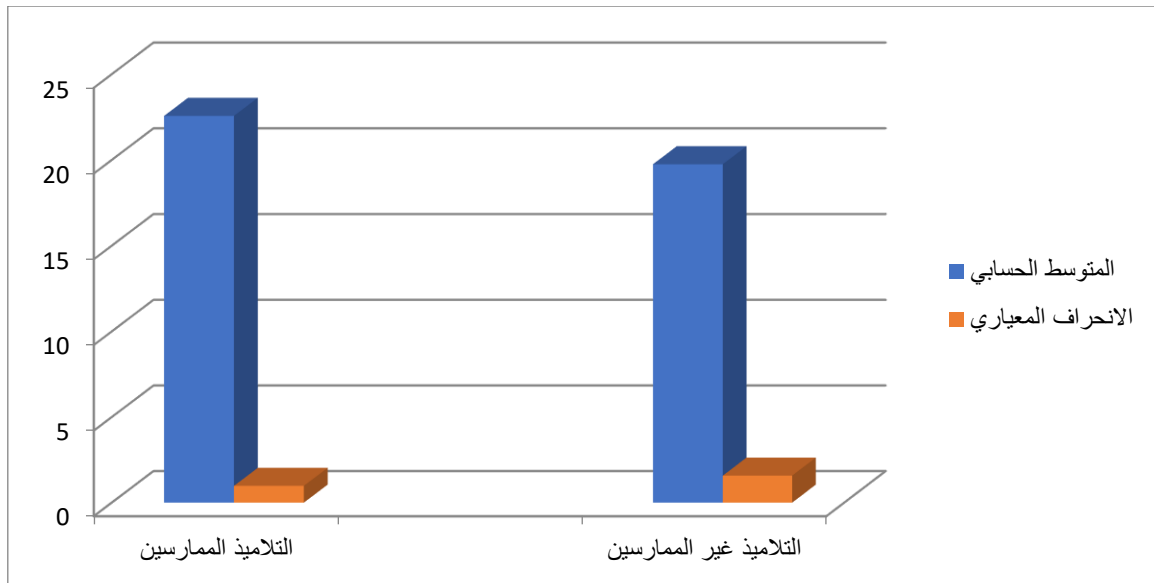
## عرض و تحليل النتائج

1-تحليل ومناقشة النتائج:

1-التحقق من الفرضية الجزئية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ ذوي السمعة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في بعد الذات الجسمية.

جدول رقم 02 يبين نتائج الفروق بين التلاميذ ذوي السمعة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في بعد الذات الجسمية

الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحتسبة	التلاميذ غير الممارسين		التلاميذ الممارسين		بعد
					الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	13	0.05	2.16	4.08	1.58	19.75	0.98	22.57	الذات الجسمية



شكل رقم 01 يبين مستوى التلاميذ ذوي السمعة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في بعد الذات الجسمية

من خلال الجدول رقم 02 نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للتلاميذ ذوي السمعة الممارسين للأنشطة الرياضية في بعد الذات الجسمية بلغت 22.57 وبتأخراف معياري 0.98، فيما قدرت قيمة المتوسط الحسابي للتلاميذ غير الممارسين بـ 19.75 وبتأخراف معياري 1.58.

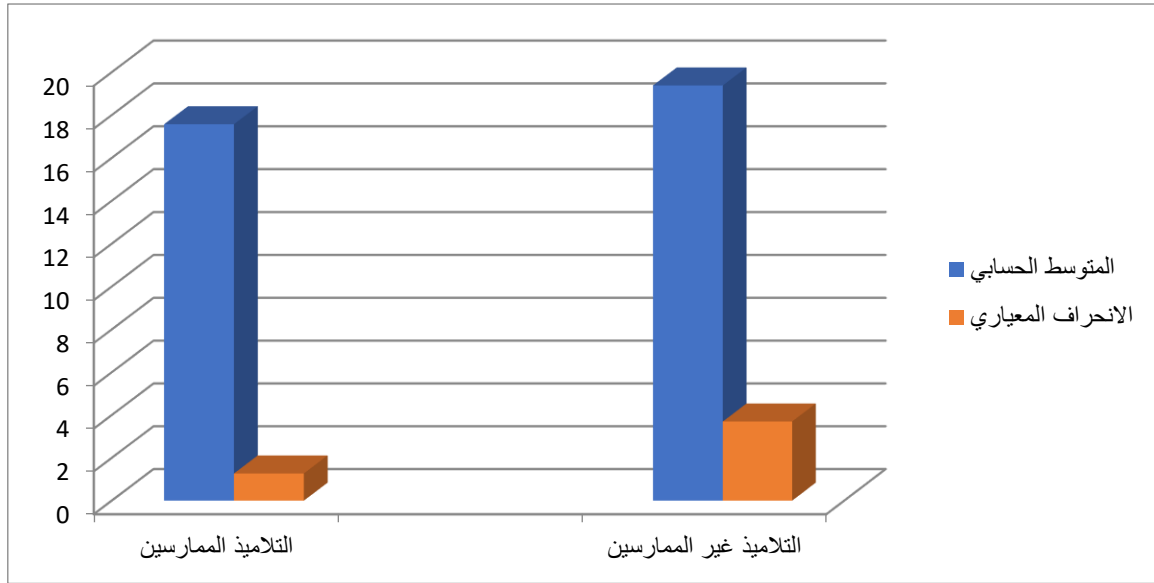
كما نلاحظ أن قيمة ت المحتسبة بين التلاميذ ذوي السمعة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في بعد الذات الجسمية والبالغة 4.08 أكبر من قيمة ت الجدولية والبالغة 2.16 عند نسبة خطأ 0.05 ودرجة حرية 13 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين التلاميذ ذوي السمعة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في بعد الذات الجسمية لصالح التلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية لأن المتوسط الحسابي لهم والبالغة 22.57 أكبر من قيمة المتوسط الحسابي للتلاميذ غير الممارسين والبالغة 19.75.

2-التحقق من الفرضية الجزئية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ ذوي السمعة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في بعد الذات الشخصية.

جدول رقم 03 يبين نتائج الفروق بين التلاميذ ذوي السمعة الممارسين وغير الممارسين

للأنشطة الرياضية في بعد الذات الشخصية

الدالة الإحصائية	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحتسبة	التلاميذ غير الممارسين		التلاميذ الممارسين		بعد الذات الشخصية
					الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	13	0.05	2.16	1.22	3.70	19.38	1.27	17.57	الذات الشخصية



شكل رقم 02 يبين مستوى التلاميذ ذوي السمعة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في بعد الذات الشخصية

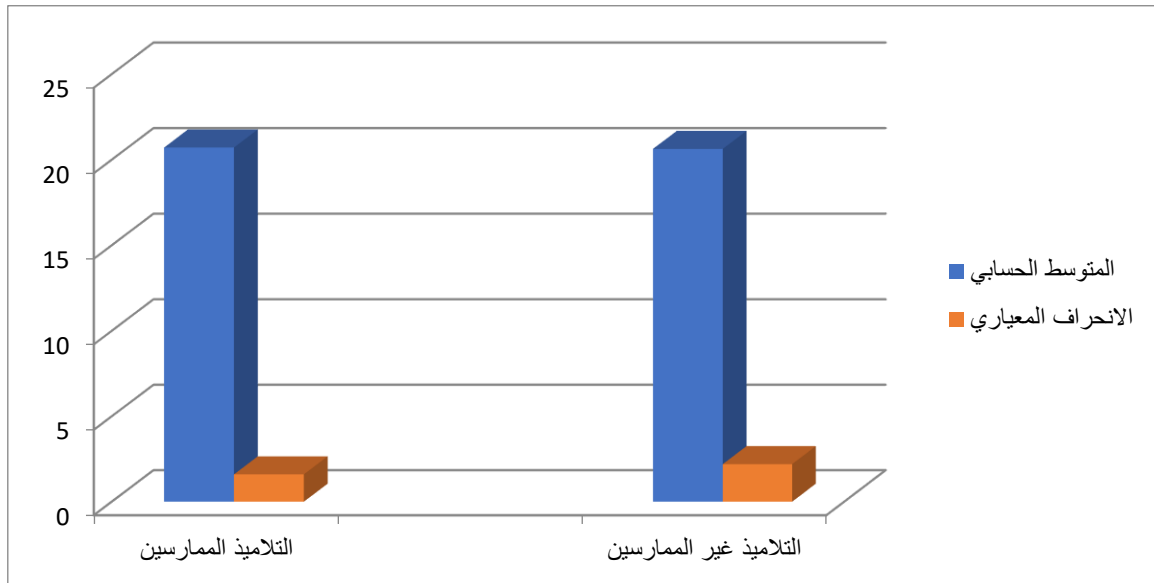
من خلال الجدول رقم 04 نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للتلاميذ ذوي السمعة الممارسين للأنشطة الرياضية في بعد الذات الشخصية بلغت 17.57 وانحراف معياري 1.27، فيما قدرت قيمة المتوسط الحسابي للتلاميذ غير الممارسين بـ 19.38 وانحراف معياري 3.70.

كما نلاحظ أن قيمة ت المحتسبة بين التلاميذ ذوي السمعة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في بعد الذات الشخصية والبالغة 1.22 أقل من قيمة ت الجدولية والبالغة 2.16 عند نسبة خطأ 0.05 ودرجة حرية 13 وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين التلاميذ ذوي السمعة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في بعد الذات الشخصية.

3-التحقق من الفرضية الجزئية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ ذوي السمعة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في بعد الذات الاجتماعية.

جدول رقم 04 يبين نتائج الفروق بين التلاميذ ذوي السمعة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في بعد الذات الاجتماعية

الدالة الإحصائية	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحتسبة	التلاميذ غير الممارسين		التلاميذ الممارسين		بعد
					الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	13	0.05	2.16	0.09	2.20	20.63	1.60	20.71	الذات الاجتماعية



شكل رقم 03 يبين مستوى التلاميذ ذوي السمعة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في بعد الذات الاجتماعية

من خلال الجدول رقم 04 نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للتلاميذ ذوي السمعة الممارسين للأنشطة الرياضية في بعد الذات الاجتماعية بلغت 20.71 وبانحراف معياري

1.60، فيما قدرت قيمة المتوسط الحسابي للتلاميذ غير الممارسين بـ 20.63 وانحراف معياري 2.20.

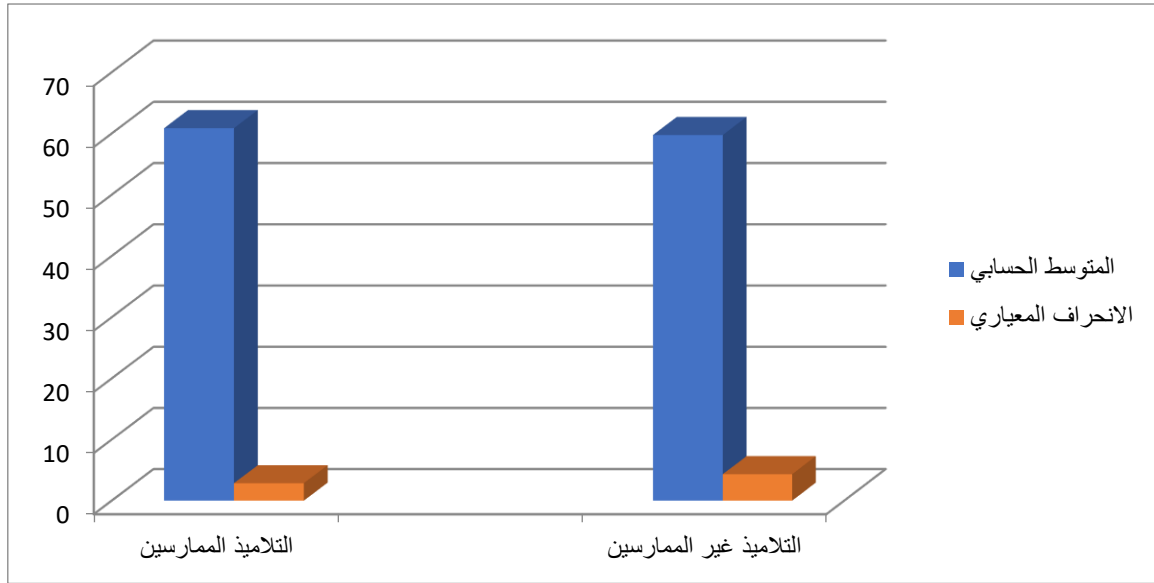
كما نلاحظ أن قيمة ت المحتسبة بين التلاميذ ذوي السمنة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في بعد الذات الاجتماعية والبالغة 0.09 أقل من قيمة ت الجدولية والبالغة 2.16 عند نسبة خطأ 0.05 ودرجة حرية 13 وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين التلاميذ ذوي السمنة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في بعد الذات الاجتماعية.

4-التحقق من الفرضية العامة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ ذوي السمنة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في الذات.

جدول رقم 05 يبين نتائج الفروق بين التلاميذ ذوي السمنة الممارسين وغير الممارسين

للأنشطة الرياضية في الذات

مقياس	التلاميذ الممارسين		التلاميذ غير الممارسين		قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
الذات ككل	60.86	2.85	59.75	4.33	0.57	2.16	0.05	13	غير دال



شكل رقم 04 يبين مستوى التلاميذ ذوي السمعة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في الذات

من خلال الجدول رقم 05 نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للتلاميذ ذوي السمعة الممارسين للأنشطة الرياضية في مقياس الذات ككل بلغت 60.86 وبانحراف معياري 2.85، فيما قدرت قيمة المتوسط الحسابي للتلاميذ غير الممارسين بـ 59.75 وبانحراف معياري 4.33.

كما نلاحظ أن قيمة ت المحتسبة بين التلاميذ ذوي السمعة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في مقياس الذات ككل والبالغة 0.57 أقل من قيمة ت الجدولية والبالغة 2.16 عند نسبة خطأ 0.05 ودرجة حرية 13 وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين التلاميذ ذوي السمعة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في مقياس الذات ككل.



## 2-مقابلة النتائج بالفرضيات:

## 2-1-مقابلة النتائج بالفرضية الأولى:

من خلال الفرضية الأولى المدرجة تحت عنوان: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين في بعد الذات الجسمية"، ومن خلال الجدول رقم 02 نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للتلاميذ ذوي السمعة الممارسين للأنشطة الرياضية في بعد الذات الجسمية بلغت 22.57 وبتباين معياري 0.98، فيما قدرت قيمة المتوسط الحسابي للتلاميذ غير الممارسين بـ 19.75 وبتباين معياري 1.58.

كما نلاحظ أن قيمة ت المحتسبة بين التلاميذ ذوي السمعة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في بعد الذات الجسمية والبالغة 4.08 أكبر من قيمة ت الجدولية والبالغة 2.16 عند نسبة خطأ 0.05 ودرجة حرية 13 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين التلاميذ ذوي السمعة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في بعد الذات الجسمية لصالح التلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية لأن المتوسط الحسابي لهم والبالغة 22.57 أكبر من قيمة المتوسط الحسابي للتلاميذ غير الممارسين والبالغة 19.75، وهذا ما توصلت إليه دراسة الصديق بالحاج، والتي كانت من أهم نتائجها أنه توجد فروق دالة إحصائية في مفهوم الذات الرياضي ومفهوم الذات للمظهر الجسمي لصالح المراهقات الممارسات للأنشطة الرياضية.

وبهذا نستنتج ان الفرضية الأولى محققة.

## 2-1-مقابلة النتائج بالفرضية الثانية:

من خلال الفرضية الثانية المدرجة تحت عنوان: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين في بعد الذات الشخصية"، ومن خلال الجدول رقم 04 نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للتلاميذ ذوي السمعة الممارسين للأنشطة الرياضية في بعد الذات الشخصية بلغت 17.57 وبتباين معياري 1.27، فيما قدرت قيمة المتوسط الحسابي للتلاميذ غير الممارسين بـ 19.38 وبتباين معياري 3.70، كما نلاحظ أن قيمة ت المحتسبة بين التلاميذ ذوي السمعة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في بعد الذات الشخصية والبالغة 1.22 أقل من قيمة ت الجدولية والبالغة 2.16 عند نسبة خطأ

0.05 ودرجة حرية 13 وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين التلاميذ ذوي السمعة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في بعد الذات الشخصية، وهذا ما توصلت اليه دراسة كاسيا بوراي، والتي كانت من اهم نتائجها وجود فروق معنوية بين الذكور والاناث لصالح الذكور في تقدير الذات البدنية ولصالح الاناث، والأخير تنعكس ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية بشكل إيجابي على تقدير الذات البدنية والذات الاجتماعية لدى التلاميذ الممارسين بمرحلة التعليم الثانوي.

وبهذا نستنتج ان الفرضية الثانية غير محققة.

### 2-1- مقابلة النتائج بالفرضية الثالثة:

من خلال الفرضية الثالثة المدرجة تحت عنوان: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين في بعد الذات الاجتماعية"، ومن خلال الجدول رقم 04 نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للتلاميذ ذوي السمعة الممارسين للأنشطة الرياضية في بعد الذات الاجتماعية بلغت 20.71 وبانحراف معياري 1.60، فيما قدرت قيمة المتوسط الحسابي للتلاميذ غير الممارسين بـ 20.63 وبانحراف معياري 2.20، كما نلاحظ أن قيمة ت المحتسبة بين التلاميذ ذوي السمعة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في بعد الذات الاجتماعية والبالغة 0.09 أقل من قيمة ت الجدولية والبالغة 2.16 عند نسبة خطأ 0.05 ودرجة حرية 13 وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين التلاميذ ذوي السمعة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في بعد الذات الاجتماعية، وهذا ما توصلت اليه دراسة عبد المالك معلم، والتي كانت من اهم نتائجها ان ممارسة الانشطة الرياضية تزيد من مستوى تقدير الذات الجسمية لدى الطالبات الرياضيات ووجود علاقة بين الذات المثالية والذات الواقعية لدى الطالبات الرياضيات.

وبهذا نستنتج ان الفرضية الثالثة غير محققة.

## الاستنتاجات:

بعد نشر المقياس على عينة الدراسة واسترجاعه، وتحليل نتائجه توصلنا الى عدة استنتاجات

اهمها:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين التلاميذ ذوي السمعة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في بعد الذات الجسمية لصالح التلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية.
- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين التلاميذ ذوي السمعة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في بعد الذات الشخصية.
- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين التلاميذ ذوي السمعة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في بعد الذات الاجتماعية.
- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين التلاميذ ذوي السمعة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في مقياس الذات ككل.

## الاقتراحات والتوصيات:

- في حدود ما توصلنا من نتائج وكذا حدود البحث الموضوعة نقترح ما يلي:
- الاهتمام بتقريب الفارق بين الواقع الفعلي بين الواقع الفعلي والصورة الذهنية للذات الجسمية والبدنية للتلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية.
  - تكرار القياسات الجسمية والبدنية للتلاميذ واطارهم بنتيجتها للتعرف على واقع الحالة البدنية والذهنية لهم أو من خلال مشاركتهم الايجابية في أجزاء القياسات.
  - الاهتمام بالأنشطة الرياضية التي تحسن من مفهوم الذات لدى ذوي السمنة.
  - يجب الاهتمام بدروس التربية البدنية وزيادة عدد مرات الدرس لما في ذلك من تحسين مفهوم الذات الجسمية على الاتجاهات نحو ممارسة التربية البدنية لذوي السمنة.
  - على استاذ التربية البدنية اختيار أنشطة رياضية تلبي الاحتياجات الحركية للتلاميذ البدناء لتغيير مفهوم الذات لديهم.
  - اقتراح برامج إدماجية رياضية للتلاميذ الغير الممارسين للأنشطة الرياضية من ذوي السمنة.

## خاتمة

من خلال التحليل والمناقشة الخاصة بنتائج الدراسة المعروضة سابقا نستنتج بأن مفهوم الذات غير مختلف لدى التلاميذ ذوي السمعة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية، وهذا ما يجعلنا نؤكد الفرضية الأولى وندحض الفرضية الثانية والثالثة، حيث اجرينا هذه الدراسة على مستوى بعض من المؤسسات التربوية "ثانويات"، حيث شملت الدراسة على تلاميذ بدناء ممارسين وغير ممارسين للأنشطة الرياضية في بعض من ثانويات ولاية مستغانم.

وعلى ضوء هذه النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الدراسة ومن خلال نتائج المقياس الموجه للتلاميذ، اقترحنا على القائمين في هذا الميدان ما يلي :

- الاهتمام بالأنشطة الرياضية التي تحسن من مفهوم الذات لدى ذوي السمعة.
- يجب الاهتمام بدروس التربية البدنية وزيادة عدد مرات الدرس لما في ذلك من تحسين مفهوم الذات الجسمية على الاتجاهات نحو ممارسة التربية البدنية لذوي السمعة.
- على استاذ التربية البدنية اختيار أنشطة رياضية تلبي الاحتياجات الحركية للتلاميذ البدناء لتغيير مفهوم الذات لديهم.
- اقتراح برامج إدماجية رياضية للتلاميذ الغير الممارسين للأنشطة الرياضية من ذوي السمعة.

# المصادر والمراجع

## قائمة المصادر والمراجع:

- 1) إبراهيم، ش. ا. (2017). الاستجابات الفسيولوجية للأنشطة الرياضية. منشأة المعارف.
- 2) أحمدى، م. (2005). البدانة والنحافة. دار الهادي للطباعة والنشر والتوزيع.
- 3) أرورا، أ. (2022). 5 خطوات لمكافحة السمنة " هل تعبت من زيادة الوزن؟ ". المكتب المصري للمطبوعات.
- 4) الجبوري، م. ع. (2022). الذات الإنسانية؛ الأسرار والبناء. إِبصار ناشرون وموزعون.
- 5) الحوري، ع. س. (2021). أسلوب حياة الرياضي (الدليل إلى تكامل الإعداد وجودة الأداء). العراق: شكره الأكاديميون للنشر والتوزيع.
- 6) الخولي، ا. (1996). الرياضة والمجتمع. عالم المعرفة.
- 7) الداهري، ص. ح. (2010). مبادئ الصحة النفسية. عمان: دار وائل للنشر والتوزيع.
- 8) الدليمي، ن. ع. (2016). السمنة واللياقة البدنية. دار صفاء للطباعة والنشر والتوزيع.
- 9) السباعي، ل. (2015). السمنة وطرق الرجيم. منشأة المعارف.
- 10) الشافي، م. ا. (2021). الذات " مفهومها - تقديرها - كفاءتها ". المركز الأكاديمي العربي للنشر والتوزيع.
- 11) الصفا، م. (2017). السمنة والبدانة. الدار الثقافية للنشر.
- 12) العزيزي، ع. (2019). النشاط الرياضي والتنشئة الاجتماعية. دار أمجد للنشر والتوزيع.
- 13) العظمة، م. أ. (2008). البدانة وعلاجها - جراحة تخفيف الوزن. دار الأنس للنشر والتوزيع.
- 14) الكافي، إ. ع. (2017). السمنة والبدانة. الاردن: الدار الثقافية للنشر.
- 15) بوحوش، ع. (1995). مناهج ابحت العلمي وطرق اعداد البحت. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

- 16) توبيس، ج. (2022). لماذا نصاب بالسمنة وماذا نفعل حيال ذلك. مكتبة جرير.
- 17) جمال، خ. (2017). السمنة عند الأطفال. مكتبة الصفا.
- 18) جميل، ر. (1986). فن كرة القدم. بيروت: دار النفائس.
- 19) جندل، ج. (2016). السمنة والنحافة. دار المستقبل للنشر والتوزيع.
- 20) خالد، س. (2018). الذات بين الرؤيا والتشكيل. ألفا للوثائق.
- 21) خليل، ش. ا. (2000). الاحصاء الوصفي. شبكة الابحاث والدراسات الاقتصادية.
- 22) خير الرزاد، م. ف. (1984). الأمراض العصابية والدهانوية والاضطرابات السلوكية. بيروت: دار القلم.
- 23) داماسيو، أ. (2022). الذات المنبثقة عن العقل؛ بناء الوعي بحجارة الدماغ. جداول للطباعة والنشر والتوزيع.
- 24) ذنينات، م. (1995). مناهج البحث العلمي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 25) رضوان. (2000). علم الاجتماع والمنهج العلمي. الاسكندرية: دار المعارف الجامعية.
- 26) رضوان، م. ن. (2002). الاحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 27) زرواتي، ر. (2007). مناهج وادوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية. الجزائر: دار الهدى للطباعة.
- 28) سواس، ه. (2004). البدانة: أسبابها - علاجها - طرق تجنبها. دار رضوان.
- 29) شفيق، م. (1985). الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية. الاسكندرية: المكتبة الامنية.
- 30) شيث، م. (2010). السمنة عند الرجال " المشكلة والحل ". دار الفاروق للاستثمارات الثقافية.
- 31) عادل، م. (1995). التربية البدنية للخدمات الاجتماعية. مصر: دار النهضة العربية.



- 32) عبابنة، ي. ع. (2021). الذات بين البناء والتفكيك. دار الكتاب الثقافي للنشر والتوزيع والدعاية والإعلان.
- 33) عجرمة، م. (2005). الأنشطة الرياضية للمسنين: وقاية وعلاج لأمراض القلب والأوعية الدموية. مركز الكتاب للنشر.
- 34) عزيز، ف. ح. (2015). التربية الرياضية الحديثة. الكويت: دار المنهل.
- 35) عسكر، م. (2019). المهارات النفسية في علم النفس الرياضي. ماستر للنشر والتوزيع.
- 36) عصام الدين متولي عبد الله، بدوي عبد العال بدوي. (2006). طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية والتطبيق. الاسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- 37) علامة، م. (2011). البدانة عند الأطفال وكيف ننظم غذائهم.
- 38) علي، م. س. (2022). مدخل في النشاط البدني لكبار السن. مصر: مركز الكتاب للنشر.
- 39) عوض، ف. (2021). الذات البشرية أساليب وطرق تطوير الذات وتنميتها. أمجاد الدولية للنشر.
- 40) كماش، ي. ل. (2014). التغذية والنشاط الرياضي. الكويت: دار المنهل.
- 41) كمال، س. (2024). دليل مرضى عمليات السمنة. ارتقاء للنشر الدولي والتوزيع.
- 42) ماثيوماكاي. (2023). تقدير الذات؛ برنامج مجرب ومضمون من الأساليب الإدراكية لتقييم وتحسين والحفاظ على تقديرك لذاتك. لبنان: مكتبة جرير.
- 43) محمد، ر. م. (2021). الذات " اضطرابها - قوتها - كيفية العناية بها ". المؤسسة الدولية للكتاب.
- 44) منور، م. (2021). الذات، التصور والتشكل في السياق المهني - أستاذ التكوين المهني، أنموذجا. ألفا للوثائق.
- 45) موسى، ف. (2016). سيكولوجية الذات البدنية. مكتبة الأنجلو المصرية.
- 46) ناصر، خ. خ. (2018). الذات الإنسانية في ظل التوكيد. دار الرنيم للنشر والتوزيع.

47) هنداوي، ع. (2017). الإبداع في انتقاء الأنشطة البدنية والرياضية للأشخاص "ذوي الإعاقة". قنديل للطباعة والنشر والتوزيع.

الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية

استمارة مقياس

تحت عنوان



مفهوم الذات لدى التلاميذ ذوي السمعة الممارسين وغير

الممارسين للأنشطة الرياضية

اعزائي التلاميذ، الباحث في حاجة ماسة لمساهمتم في إنجاز عمله بنجاح بصفتم الأشخاص المؤهلين لتزويدنا بالمعلومات المناسبة في هذا الموضوع، وبالنظر لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال تخصصكم.

نرجو منكم اساتذتنا الكرام الإجابة عن المقياس بكل مصداقية وشفافية علما ان اجابتم ستفيدنا في بحثنا العلمي.

الأستاذ المشرف :

د/ جبوري

إعداد الطلبة:

➤ بخدمة عبد الوهاب

➤ غالم شمس الدين

الموسم الجامعي: 2023-2024

يرجى وضع علامة X امام الخانة التي ترونها مناسبة

لا تنطبق	تنطبق احيانا	تنطبق تمام	العبارات
			<b>الذات الجسمية</b>
			(1) لست بدينا ولا نحيلًا
			(2) أنا راض عن شكلي كما هو
			(3) لست طويلًا ولا قصيرًا
			(4) أعتني جيدًا بجسمي
			(5) أحاول الاعتناء بمظهري
			(6) أستطيع دائمًا العناية بنفسني في أي موقف
			(7) أنا شخص مهمًا لمظهري
			(8) أنا شخص مليء بالأوجاع والآلام
			(9) أنا شخص عليل
			(10) أشعر أنني لست على ما يرام
			<b>الذات الشخصية</b>
			(1) أستطيع دائمًا العناية بنفسني في أي موقف
			(2) أتقبل اللوم دون غضب
			(3) أحل مشكلاتي بسهولة
			(4) أنا أحتقر نفسي
			(5) لست الشخص الذي كنت أريد
			(6) أتمنى ألا أكون متساهلاً كما أفعل
			(7) أتصرف قبل أن أفكر
			(8) أغير رأبي كثيرًا
			(9) أحاول الهرب من مشاكلني
			(10) أنا شخص لا قيمة له
			<b>الذات الاجتماعية</b>
			(1) أنا شخص محبوب من الرجال
			(2) أنا شخص محبوب من النساء
			(3) أحاول أن أسعد الآخرين لكن بدون إفراط
			(4) أنا راض عن أسلوب معاملتي للآخرين

			(5) أتصرف كما لو كنت أخرقا
			(6) أرى الأمور الحسنة في الأشخاص الذين أقابلهم
			(7) يجب أن أكون أكثر تهديبا مع الناس
			(8) يجب أن أكون أكثر انسجاما مع الناس
			(9) لا أشعر بالراحة مع الآخرين
			(10) يصعب على الحديث مع الغرباء

نشكركم على تعاونكم معنا

### Statistiques de groupe

	العينة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الذات_الجسمية	ممارسين	7	22,5714	,97590	,36886
	غير ممارسين	8	19,7500	1,58114	,55902
الذات_الشخصية	ممارسين	7	17,5714	1,27242	,48093
	غير ممارسين	8	19,3750	3,70087	1,30845
الذات_الاجتماعية	ممارسين	7	20,7143	1,60357	,60609
	غير ممارسين	8	20,6250	2,19984	,77776
المقياس_ككل	ممارسين	7	60,8571	2,85357	1,07855
	غير ممارسين	8	59,7500	4,33425	1,53239

### Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances				
		F	Sig.	t	ddl	Sig.
الذات_الجسمية	Hypothèse de variances égales	,401	,538	4,080	13	
	Hypothèse de variances inégales			4,213	11,810	
الذات_الشخصية	Hypothèse de variances égales	8,355	,013	-1,223	13	
	Hypothèse de variances inégales			-1,294	8,831	
الذات_الاجتماعية	Hypothèse de variances égales	2,040	,177	,089	13	
	Hypothèse de variances inégales			,091	12,644	
المقياس_ككل	Hypothèse de variances égales	,018	,895	,574	13	
	Hypothèse de variances inégales			,591	12,169	

### Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
تطبيق	22,2857	3,19970	7
اعادة تطبيق	22,7143	2,49762	7

### Corrélations

		تطبيق	اعادة تطبيق
تطبيق	Corrélation de Pearson	1	,971**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	7	7
اعادة تطبيق	Corrélation de Pearson	,971**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	7	7

\*\* . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

### Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
تطبيق	22,7143	3,68394	7
اعادة تطبيق	23,1429	3,62531	7

### Corrélations

		تطبيق	اعادة تطبيق
تطبيق	Corrélation de Pearson	1	,940**
	Sig. (bilatérale)		,002
	N	7	7
اعادة تطبيق	Corrélation de Pearson	,940**	1
	Sig. (bilatérale)	,002	
	N	7	7

\*\* . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

### Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
تطبيق	22,5714	2,99205	7
اعادة تطبيق	23,2857	2,92770	7

### Corrélations

		تطبيق	اعادة تطبيق
تطبيق	Corrélation de Pearson	1	,911**
	Sig. (bilatérale)		,004
	N	7	7
اعادة تطبيق	Corrélation de Pearson	,911**	1
	Sig. (bilatérale)	,004	



N	7	7
---	---	---

\*\* . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

### Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
تطبيق	67,5714	5,94018	7
اعادة_تطبيق	69,1429	4,98092	7

### Corrélations

		تطبيق	اعادة_تطبيق
تطبيق	Corrélation de Pearson	1	,864*
	Sig. (bilatérale)		,012
	N	7	7
اعادة_تطبيق	Corrélation de Pearson	,864*	1
	Sig. (bilatérale)	,012	
	N	7	7

\* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

رقم العبارة	اتجاه العبارة	نوع الذات
35.36.52.69.70.75	إيجابي	الذات الجسدية
3.19.20.53	سلبي	
75.76.91	إيجابي	الذات الشخصية
43.59.60.77.92.93.9	سلبي	
14.30.48.64.71.97	إيجابي	الذات الاجتماعية
65.66.98.99	سلبي	



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم  
معهد التربية البدنية والرياضية



### شهادة التحكيم

يشهد السادة الأساتذة و الذكاترة المحترمون الموقعون أدناه، أن الطالبان: -غالم شمس الدين و بخنومة عبد الوهاب  
تخصص نشاط حركي مكيف. قد قاما بعملية التحكيم لمقياس تنسي لمفهوم الذات. قصد إنجاز دراسة علمية تندرج  
ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس.

بعنوان: " مفهوم الذات لدى القلاميذ نوي السمينة الممارسين للأنشطة الرياضية "

### قائمة الأساتذة و الخواء

الرقم	اسم ولقب الأستاذ	الدرجة العلمية	مكان العمل	التوقيع
01	أستاذة شرار الكعالي	دكتورة	مستغانم	أ. شرار الكعالي
02	عبد الوهاب عبد الرحمن	—	—	ع. الوهاب
03	زينت نور الدين	دكتورة	مستغانم	ز. نور الدين
04	بن زلفان	"	"	ب. زلفان
05	أ. د. م. شارح بوس	دكتورة	مستغانم	أ. د. م. شارح بوس
06				
07				
08				
09				
10				

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

